

Amanda Dreher



MEDITAR TRANSFORMA

Um guia definitivo para acalmar a sua mente e
equilibrar as suas emoções com 8 minutos diários



MEDITAR TRANSFORMA

Um guia definitivo para acalmar sua mente e equilibrar as suas
emoções com 8 minutos diários

LIVRO COM BÔNUS ONLINE

"Desafio MT Express".

Baixe o aplicativo do Meditar Transforma:

meditartransforma.com/livro

E comece agora mesmo!

Amanda Dreher



MEDITAR TRANSFORMA

Um guia definitivo para acalmar a sua mente e
equilibrar as suas emoções com 8 minutos diários



Luz da Serra
EDITORA

Nova Petrópolis/RS - 2016

Capa: Walk Publicidade
Edição e Revisão: Luana Aquino

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

D771m Dreher, Amanda.
Meditar transforma [recurso eletrônico] : como acalmar a mente e controlar suas emoções com apenas 8 minutos diários / Amanda Dreher. – Nova Petrópolis : Luz da Serra, 2017.
6.789 Kb ; ePUB.
ISBN 978-85-64463-57-8

1. Meditação. 2. Cura pela mente. 3. Emoções. I. Título.

CDU 242
CDD 294.5435

Índice para catálogo sistemático:

1. Meditação 242

(Bibliotecária responsável: Sabrina Leal Araujo – CRB 10/1507)

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da Editora.

Luz da Serra Editora Ltda.

Avenida 15 de Novembro, 785
Bairro Centro
Nova Petrópolis / RS
CEP 95150-000
editora@luzdaserra.com.br
www.luzdaserra.com.br
www.luzdaserraeditora.com.br

Fone: (54) 3298-2233 / (54) 99113-7657

Ao Nico.

Este livro não seria possível
sem seu apoio, incentivo e energia.

AGRADECIMENTOS

Neste momento, estou sentada em frente ao computador, ouvindo Kitaro, com minha gata Deva no colo. Acabo de finalizar a leitura do livro Meditar Transforma e tomo o que ainda resta do chá na minha caneca preferida.

Respiro fundo, olho para a luz do abajur, no canto direito, enquanto a Deva ronrona. Acho que se eu fosse um gato também ronronaria neste momento. Sinto uma profunda gratidão e conexão com Deus, o Universo, com a força criadora da vida. Na tentativa de eternizar este momento decido que quero escrever o agradecimento deste livro que representa a concretização da minha missão de vida: mostrar ao mundo que Meditar Transforma.

Eu realmente acredito que quem não medita não pertence ao mundo real. E você vai entender isso ao longo desta leitura.

Quero agradecer a Deus e aos meus mentores espirituais por toda energia, inspiração, força e amparo na condução desta obra. Minha profunda gratidão por poder compartilhar aqui este conhecimento e sabedoria milenar que transformou a minha vida, a vida da minha família e a vida de milhares de alunos.

Fruto da união de anos de estudo e práticas, especialmente da minha

experiência na busca pelo autoconhecimento e felicidade, este livro não seria real sem a energia e apoio de quatro pessoas especiais, que fazem parte da minha história:

Bruno J. Gimenes, que sempre acreditou em mim e me mostrou a força de viver a minha missão de vida.

Patrícia Cândido, fonte de inspiração pela combinação de força e amor, que me mostrou que é preciso seguir em frente, não importa o tamanho do desafio.

Paulo Henrique Trott Pereira, que me ajudou a vencer a zona de conforto e me fez ver que era preciso dar passos maiores.

Nicolas Fürst, o Nico, meu marido, que é meu companheiro de jornada e está presente nesta minha busca desde o início, a muito tempo atrás, nos cursos, leituras e viagens. Ele acreditou em mim nos momentos em que nem eu mesma acreditava. Tudo isso – o Meditar Transforma, o Feliz Com Você – não existiriam sem ele. Muito obrigada.

Pelo fato de conhecer essas pessoas que fazem a diferença, dão o seu melhor a cada momento e que não se contentam com menos quando a vida pode ser muito mais, sei que o meu o sonho de ver 1 milhão de pessoas transformadas pela meditação pode se tornar real através do Feliz Com Você.

Preciso registrar um agradecimento aos gatos que fazem parte da minha vida (se você tem algum animal de estimação entende o que estou falando) e que me acompanharam em muitos momentos de leitura, pesquisas e práticas de meditação: Shiva, Deva, Tropeço e Sombrinha (*in memoriam*). Eles são fontes inesgotáveis de amor e alegria em minha vida.

Alguns mestres contribuíram para aprofundar minha experiência na meditação, na espiritualidade e me tornaram uma pessoa melhor, são fontes

de inspiração sempre, pelo conhecimento e exemplo de vida: Paramahansa Yogananda, Professor Hermógenes e Chagdud Tulku Rinponche. Gratidão eterna.

Ao agradecermos, sei que há o risco de esquecer alguém... Mas prefiro correr o risco e agradecer neste momento todos os que sinto no meu coração que contribuíram para que esta obra se tornasse real.

Agradeço à minha família: pai, mãe, sogro e sogra.

Ao longo de todos estes anos de busca, cursos e vivências, tive a oportunidade de conhecer pessoas inspiradoras, que com amor compartilharam seus ensinamentos, como Joseph Le Page e Lilian Le Page. Represento neles a gratidão que tenho por todos os professores que fizeram parte desta jornada.

Minha gratidão ao Érico Rocha por mostrar uma nova possibilidade de realizar minha missão.

Agradeço à Instituição Luz da Serra e a toda equipe que tornou a publicação deste livro real. Gratidão.

Quero registrar meu agradecimento à equipe do Feliz Com Você, que acredita na mensagem do Meditar Transforma e se dedica de coração a levá-la para um número cada vez maior de pessoas, hoje milhares, amanhã milhões, assim acredito.

Quero agradecer a cada um dos alunos on-line, pessoas que abrem suas casas para me receber através de vídeos, textos, áudios e aulas ao vivo. Saber das transformações que o Meditar Transforma fez e faz em suas vidas e na de suas famílias, preenche meu coração e me dá forças para seguir adiante levando esta mensagem ainda mais longe.

Nestes últimos dois anos, desde que eu e o Nico criamos o Feliz Com

Você, muitas vezes fomos levados ao extremo. Fomos literalmente desafiados a novos aprendizados, como gravar vídeos e mexer em plataformas digitais, uma infinidade de tecnologias e recursos que uma empresa digital necessita. Viajamos constantemente para diferentes lugares do Brasil para dar palestras e participar de treinamentos... Foram dois anos intensos, os melhores da minha vida, porque, mesmo sujeita a pressões e correrias, eu estava conectada à minha consciência e à minha essência, vivia a minha missão – desmistificar a meditação. Passar por essas experiências, realizar tudo isso, só foi possível porque a meditação é um hábito na minha vida. Isto eu tenho certeza.

Então, agradeço a Deus, ao Universo, por ter conhecido a meditação. Agradeço por poder mostrar a você, querido leitor, que Meditar Transforma. Tenho certeza que vai transformar a sua vida também. Gratidão a você que está comigo agora, eu acredito em você!

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1. UM GRAVE [E SILENCIOSO] PROBLEMA: AMNÉSIA CAUSAL

CAPÍTULO 2. A NOSSA MAIOR AMIGA [OU INIMIGA?]: A MENTE

A luta desigual entre mente consciente x mente subconsciente

Pensamento x emoção x sentimento

Será que você é a sua mente?

Como você pode escolher ser feliz diariamente

CAPÍTULO 3. ELA, A ESTRELA DESTE LIVRO: A MEDITAÇÃO!

Mas, afinal, o que é meditação?

Os poderes de cura da meditação: comprovações científicas

Ansiedade: como combatê-la

Estresse: como vencê-lo

Depressão: como superá-la

Como aumentar a concentração, o foco e a capacidade de tomar decisão

Insônia: como a meditação pode ajudar a combatê-la

A atuação da meditação na diminuição da sensibilidade à dor

Por que e como a meditação ajuda a fortalecer o sistema imunológico

Mais benefícios comprovados

Como a meditação pode aumentar a compaixão

Resiliência: capacidade de lidar com as dificuldades

Realização da missão de vida: paz interior e autoconhecimento

Por que a meditação desenvolve a intuição e o sexto sentido?

Como a meditação atua na purificação do karma

CAPÍTULO 4. OS MITOS E ARMADILHAS SOBRE MEDITAÇÃO

Mito 1 – Meditação é não pensar em nada

Mito 2 – Eu não tenho tempo

Mito 3 – Meditar dói

Mito 4 – Eu não tenho um lugar especial

Mito 5 – Meditação não é relaxamento

Armadilha 1 – Sempre durmo durante a meditação

Armadilha 2 – Não consigo ficar parado durante a meditação, e agora?

Armadilha 3 – Passo mal durante a meditação, o que fazer?

CAPÍTULO 5. O MÉTODO MEDITAR TRANSFORMA

Por que as pessoas não conseguem meditar?

Por que o Meditar Transforma funciona

5 Pilares do Método Meditar Transforma

Como fazer da meditação um hábito

O desafio dos 21 Dias e a Neuroplasticidade

CAPÍTULO 6. COMO POTENCIALIZAR SEUS RESULTADOS

Mudras: gestos que curam

Jnana Mudra – Concentração

Mandala Mudra – Conexão com o Universo

Vajrapradama Mudra – Fé

Chinmaya Mudra – Calma e Tranquilidade

Desintoxique-se: 8 dicas práticas para você aplicar no seu dia a dia

Como criar uma nova realidade: [Comprovado] as 3 chaves que usei

CAPÍTULO 7. PERGUNTAS E RESPOSTAS

CAPÍTULO 8. MEDITAÇÃO NA PRÁTICA

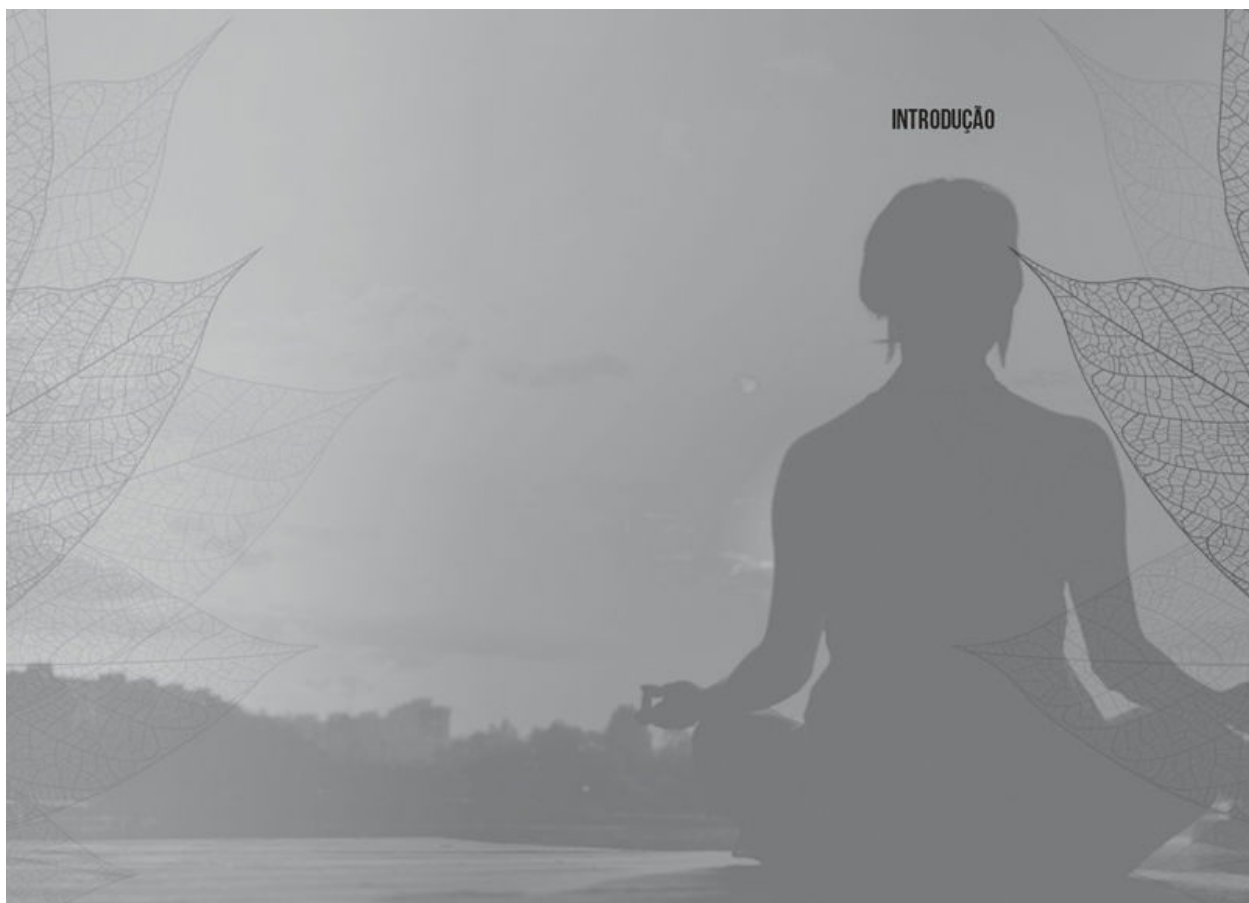
Meditação do Perdão: uma força libertadora sem igual

Meditação do Amor: uma fonte infinita de cura

Meditação da Gratidão: o fluxo máximo da abundância

MENSAGEM FINAL

REFERÊNCIAS



Você sofre com o excesso de pensamentos ou a falta de concentração, porque a sua mente não para? Você tem dificuldade para desligar e relaxar, principalmente na hora de dormir?

Você não aguenta mais acordar de manhã cansado, desanimado e sem energia para nada? Você quer entender qual é aquele algo a mais que falta na sua vida e que lhe causa tanta angústia, depressão e vazio no peito? Ou talvez você busque, neste momento, simplesmente ser uma pessoa melhor, com mais calma e serenidade para enfrentar os desafios diários?

Se você respondeu SIM a alguma dessas perguntas ou se identificou com algumas dessas situações, este livro é para você.

Agora imagine se houvesse um método natural, eficiente e poderoso,

cientificamente comprovado, que você pudesse praticar com apenas 8 minutos diários, e que fosse capaz de eliminar os maiores inimigos internos que prejudicam a vida da esmagadora maioria das pessoas: ansiedade, estresse, depressão, insônia, falta de concentração, dores crônicas, problemas de relacionamento e vazio no peito por não conhecer a missão de vida.

Seria ótimo, não é mesmo?

Este livro vai desmistificar qualquer conceito, dúvida ou preconceito que você tenha sobre meditação. Não trata-se de uma obra meramente teórica, longe disso.

Além da leitura, você terá acesso a um superpresente para unir teoria e prática: o “Desafio MT Express” do aplicativo Meditar Transforma, para começar a praticar hoje mesmo, com 5 meditações guiadas para você baixar e praticar quantas vezes desejar.

Este livro nasceu para responder a uma pergunta: Por que as pessoas não conseguem meditar, mesmo com todas as comprovações sobre os benefícios da prática da meditação?

A minha intenção é mostrar a parte prática, na vida real, porque meditação é, basicamente, colocar em ação: hoje, amanhã e depois!

Vou lhe mostrar como acalmar a sua mente e controlar as suas emoções com apenas 8 minutos diários, de forma simples e prática.

Você verá o que é a amnésia causal, e como ela gerou uma polarização do nosso comportamento em três grandes grupos, poderá saber em qual deles se encontra hoje, e irá descobrir como sair das garras desse perigoso ciclo.

Eu vou explicar quais são os 5 grandes mitos que foram criados sobre a meditação, e como você poderá derrubá-los, um a um, ao seguir um passo a passo muito simples.

Vou revelar também quais são as 3 maiores armadilhas que fazem a grande maioria das pessoas desistir da prática da meditação. Provavelmente, você já tenha caído em, pelo menos, uma delas.

Além disso, serão abordados os 5 pilares do método que criei, o Meditar Transforma, e como qualquer pessoa poderá aprendê-lo e praticá-lo, não importa a idade e a condição física ou religiosa.

Mesmo que tenha pouquíssimo tempo, seja uma pessoa extremamente inquieta ou não tenha um lugar ideal para a prática. Embora seja muito ansiosa ou que até já tenha tentado meditar antes, mas não persistiu.

E se você logo pensou algo do tipo “meditação não é para mim!”, faço um alerta: este livro tem o poder de derrubar a sua convicção negativa sobre esta técnica e fazer você meditar hoje mesmo!

Acredito firmemente que você entenderá os motivos que levam os meus alunos e seguidores a me considerar alguém que desmistifica a meditação.

Talvez agora você esteja se perguntando (e até mesmo duvidando): “Será que tudo isso é possível com um simples livro?”.

Mesmo que isso pareça bom demais para ser verdade, eu lhe digo que sim, tudo isso é possível!

Talvez você tenha tentado meditar e desistiu porque simplesmente não conseguiu ficar parado. Já aconteceu de ficar sentado em postura desconfortável por 30 minutos, com alguém lhe dizendo para não pensar em nada, e você não via a hora de abrir os olhos e fugir daquela sessão de tortura?

Quem sabe você nem tenha tentado meditar porque acredita que o simples fato de ficar parado com os olhos fechados é algo impossível para quem vive “ligado na voltagem 220 volts”.

Ou ainda faça parte daquele grupo de pessoas que medita, só que de vez em quando... Você gosta da sensação que sente logo após meditar, percebe que precisa cada vez mais desse novo hábito, mas a prática ainda não faz parte do seu dia a dia?

Sinceramente? Não importa em qual dessas hipóteses você se encaixa. Com o que eu vou ensinar neste livro você poderá se tornar livre para fazer escolhas conscientes e melhorar tudo na sua vida. E quando eu falo tudo, é tudo mesmo: saúde, autoestima, relacionamentos, prosperidade, equilíbrio emocional...

Você verá que a meditação tem o poder de criar uma nova realidade, quase como um mundo paralelo repleto de força, gratidão e alegria! Isso aconteceu na minha vida e na de milhares de pessoas que aplicam o método que desenvolvi.

Se eu tivesse lido este livro há alguns anos, eu mesma provavelmente não acreditaria que tantas transformações seriam possíveis com apenas poucos minutos diários do nosso tempo.

Mas o fato é que eu presencio essas transformações positivas (conforme verá ainda neste livro) na vida dos meus alunos no Programa Avançado Meditar Transforma, além dos meus seguidores nas mídias sociais e no Blog Feliz Com Você¹.

Os conteúdos e técnicas que você terá acesso neste livro são fruto de mais de 10 anos de pesquisas e trabalho como terapeuta holística, professora de meditação e yoga, *coach* e astróloga, e que foram responsáveis por mudar a vida de milhares de pessoas que já tiveram contato presencial com o meu trabalho, e também através da internet com meus vídeos, postagens e áudios, que já somam milhões de visualizações no YouTube² e no Facebook³.

Eu realmente considero que vivo a minha missão de vida ao levar para as pessoas a mensagem de que Meditar Transforma, de que é possível encontrar a felicidade mesmo diante da amnésia causal.

Acredito que qualquer pessoa pode acalmar a sua mente, equilibrar as suas emoções e viver a vida que merece, exatamente como eu busco viver a minha existência hoje.

Apesar de a minha audiência escrever diariamente que adora a paz e a energia positiva que eu transmito nos vídeos, eu também possuo desafios diários, como qualquer pessoa.

A diferença é que dou atenção para a minha mente e para as emoções há um bom tempo, e é isso que me permite hoje trabalhar no que eu amo, conseguir ter mais paz mental e equilíbrio emocional, e, acima de tudo, ter energia para ajudar outras pessoas com o meu trabalho.

Hoje eu vivo uma vida muito, muito feliz. Trabalho no que eu amo e ajudo as pessoas por meio das aulas e palestras que ministro de forma on-line e presencial. Tenho um ótimo relacionamento amoroso, prosperidade financeira, saúde... Sinto-me de bem com a vida.

E não digo isso como forma de me autopromover. De maneira alguma. Faço para motivar você sobre os benefícios que o autoconhecimento e a meditação trazem para a nossa vida. É um verdadeiro despertar interno que cria uma nova realidade externa.

Talvez você chame isso de sorte ou até duvide: “Como pode alguém ser assim?” Eu acredito que isso é escolher ser feliz. São pequenas escolhas que fazemos desde o momento em que acordamos até a hora de dormir. Mas nem sempre foi assim.

Eu descobri isso do jeito mais difícil. Desde a adolescência sentia um

profundo sentimento de vazio. Eu não gostava de mim mesma, nem da faculdade que eu fazia. Quando me perguntavam: “Do que você gosta, o que você quer?”, eu não sabia responder.

Eu não sabia o que gostava, o que me deixava feliz, para onde ir. Sentia-me perdida. Sabia que estava no limite. Não aguentava mais a minha vida, viver era um peso.

Minha mente vivia “ligada na tomada”, eu não conseguia dormir direito, precisava tomar relaxantes musculares porque toda aquela tensão atingia o meu corpo físico. E você deve imaginar como eram os meus relacionamentos, não é? Vivia numa montanha-russa com cobranças e brigas. Sentia pena de mim mesma porque ninguém me amava.

Até que chegou o momento em que eu não aguentei mais. Foi em 2005, durante uma noite chuvosa com muitos raios, ocasião em que faltou luz na minha cidade.

Como não tinha nada para me distrair, sai dirigindo o carro à toa pelas ruas, porque eu simplesmente não conseguia ficar parada e sozinha comigo em casa, de tão grande que era minha aflição, angústia, ansiedade e vazio no peito.

A partir dali eu decidi dar um basta nisso tudo, e comecei a minha busca nas terapias holísticas, na yoga e na meditação. Eu estudei muito, fiz muitos cursos, li livros sobre variados assuntos. Dediquei todo o meu tempo e investi muito dinheiro porque queria ir fundo nesta jornada de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. A minha reforma interior se refletiu na minha vida do lado de fora: nos relacionamentos e na prosperidade.

Senti vontade de compartilhar essas descobertas com outras pessoas que estavam naquela mesma situação. Comecei os atendimentos individuais,

depois passei a dar aulas de yoga e meditação.

Na época em que eu ainda atendia individualmente, ficava muito triste ao ver o consultante voltar repetidas vezes. Eles diziam: “Estou me sentindo sem energia, vou lá na Amanda”. Eu os ajudava, eles se sentiam ótimos, mas depois de um período retornavam novamente.

Isso me incomodava muito, porque eu sabia que não era uma carregadora de baterias. Eu queria ajudar as pessoas a se conectarem com a fonte inesgotável de energia que existe dentro de cada um.

Quando criamos o Feliz Com Você, em janeiro de 2014, tínhamos o objetivo de levar esta mensagem para as pessoas, torná-las capazes de ativar toda a energia e o poder de cura e felicidade que existe dentro delas através de diferentes técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

De todas as técnicas holísticas e naturais que eu estudei e apliquei durante 10 anos como terapeuta (Reiki, Iridologia, Astrologia, Yoga, Meditação e tantas outras), acredito que a prática meditativa é a que mais está ao nosso alcance a qualquer momento. Ela nos dá liberdade e poder para sermos felizes de verdade e transformarmos tudo na nossa vida.

Justamente por saber que muito se divulga sobre os benefícios da meditação e pouco se explica como isso é possível para qualquer pessoa e em qualquer lugar, criei em maio de 2014 o projeto inédito no mundo “365 Dias Feliz Com Você”. Durante um ano inteirinho gravei vídeos diários com uma mensagem e uma meditação para postar no YouTube.

Mais adiante neste livro eu vou revelar de onde veio a ideia do projeto, algo que contei para poucas pessoas, e acredito que você ficará impressionado como funciona (de verdade!) a sincronicidade do Universo.

O que eu posso lhe dizer é que não foi nada fácil... Certamente, foi o

maior desafio que já enfrentei até hoje na minha vida!

Eu nunca havia gravado vídeos, e de repente me vi gravar um a cada dia. Enfrentei muitas dificuldades, dias de viagem, cansaço... A minha mente tentava me boicotar, mas felizmente eu não desisti.

Conforme aumentava o número de pessoas que acompanhavam os vídeos diariamente, eu fui me fortalecendo, porque vi que havia milhares de pessoas com vontade de aprender a meditar. Porém, não sabiam por onde começar, e, principalmente, tinham dificuldades para continuar a meditação.

A minha presença diária nos vídeos estimulou esse grupo a continuar com as suas práticas! Pelo fato de eu estar ali todos os dias, e ainda de maneira gratuita, aquelas pessoas passaram a sentir o compromisso de estarem presentes também. Havia disponível um conteúdo de alta qualidade e, se não aproveitassem isso, o prejuízo seria unicamente delas e de mais ninguém.

Os comentários chegaram aos poucos, depois viraram centenas. Quando eu vi, já eram milhares no canal do YouTube e no Blog Feliz Com Você.

Lembro bem quando recebemos o nosso primeiro vídeo de depoimento, no qual uma praticante revelava que, depois de tomar por 7 anos vários medicamentos para depressão e ansiedade, conseguiu diminuir a quantidade de remédios por meio das meditações.

Nossa, foi extremamente gratificante ver em vídeo o resultado gerado pelo projeto 365 Dias, que, naquele momento, estava perto da metade. Começaram a chegar outros vídeos, inclusive de outros países, e eu vi que aquilo era real! Ao longo do projeto, a partir da interação com as pessoas que acompanhavam e praticavam, descobri as dificuldades delas e muitos detalhes interessantes relacionados à aplicação prática da meditação num grupo diversificado de praticantes. No final, mais de 30 mil pessoas participaram

dessa jornada.

Eu queria entender quais eram as dificuldades que poderiam impedir a continuidade da meditação, as dúvidas e os desafios delas, além dos objetivos de cada um com a prática. Por meio de uma pesquisa obtive dados muito detalhados e, o mais importante, informações de pessoas reais, que mandavam e-mails ou comentários pedindo a minha ajuda.

A partir dos meus 10 anos de prática na área das terapias holísticas, somados à experiência do projeto 365 Dias Feliz Com Você, desenvolvi o método chamado Meditar Transforma. Qualquer pessoa pode aplicá-lo, não importa a idade ou religião, se tem pouco tempo ou se mora em um lugar supermovimentado.

As transformações e os benefícios que eu e os meus alunos tivemos mostram algo simples e, ao mesmo tempo, muito poderoso: cada um de nós tem tudo o que precisa para ser feliz dentro de si mesmo. Nós só precisamos aprender a parar e nos conectar com esta fonte infinita de energia.

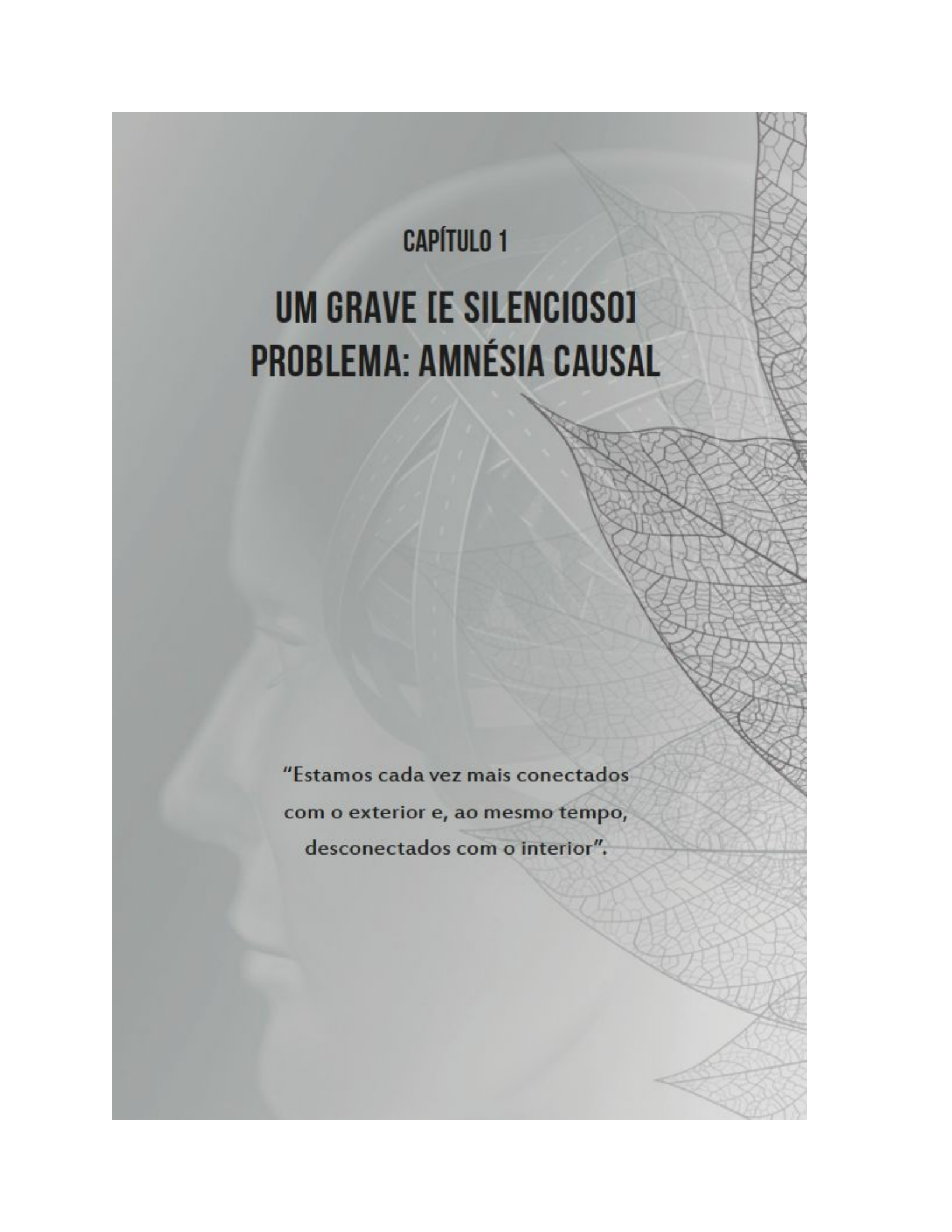
Então, agora, você conhecerá o método e despertará esse poder que possui dentro de si para ser verdadeiramente feliz. Mas, antes, quero fazer uma pergunta: você está verdadeiramente comprometido em transformar a sua vida para melhor?

Sim? Ótimo, porque agora vamos ingressar na jornada Meditar Transforma. Prepare-se, porque a sua vida não será mais a mesma ao final deste livro.

1 Disponível em: <www.felizcomvoce.com.br>.

2 Disponível em: <http://bit.ly/AmandaDreher_Youtube>.

3 Fanpage Feliz Com Você.

The background of the page features a faint, artistic illustration. On the left, there is a profile of a human head facing left, with a brain visible inside. Overlaid on and around the head are several large, detailed leaves with prominent veins, some appearing as if they are part of the brain's structure or growing from it. The overall color palette is muted, consisting of greys, whites, and soft greens.

CAPÍTULO 1

UM GRAVE [E SILENCIOSO] PROBLEMA: AMNÉSIA CAUSAL

“Estamos cada vez mais conectados
com o exterior e, ao mesmo tempo,
desconectados com o interior”.

Todos nós sabemos que a sociedade evoluiu num ritmo assustador nos últimos anos. A tecnologia, a informação, a medicina e tantas outras áreas se aprimoraram com muita rapidez.

Embora o mundo tenha melhorado muito nesses aspectos, um rastro de destruição psíquica e emocional foi deixado. Eu recebo diariamente relatos de pessoas que estão cansadas da vida, que sofrem com depressão, vazio no peito, síndromes e transtornos.

Muitas não conseguem mais dormir em função do excesso de pensamentos e da ansiedade. Acordam pela manhã sem energia e ânimo. Outras sofrem tanto com a falta de concentração que não conseguem estudar ou trabalhar direito.

Em grande parte, apenas sobrevivem. Seja por não conhecerem a sua missão de vida, seja por sentirem que falta um algo mais e não sabem por onde começar. Cheias de remédios em casa, são rotuladas mais como protocolos genéricos de tratamento e nomes de doenças do que propriamente como seres humanos.

Elas apenas querem se tornar pessoas melhores, ter mais calma e controle diante dos desafios diários, dar um bom exemplo para os seus filhos e encontrar um caminho, mas são bloqueadas por medos, mágoas e culpas geralmente invisíveis. Agora, pensa comigo, se vemos o mundo melhorar em tantas áreas, por que, nos aspectos físico, psíquico e emocional, há tanto caos?

O que deu errado é que a maioria das pessoas entrou no que eu chamo de ciclo da **amnésia causal**, ou seja, sobreviver à vida ao invés de vivê-la. Trata-se de um perigoso padrão comum que determina o que devemos fazer, ter, e, o pior, quem devemos ser.

A era da tecnologia e informação conectou virtualmente todas as pessoas

em todos os lugares do mundo, porém, muitas vezes, esse excesso de conexão externa gerou uma triste desconexão interior, consigo mesmo.

Estamos todos conectados, literalmente temos acesso à informação na palma da nossa mão. Com alguns cliques sabemos o que acontece no Japão, na Rússia e em qualquer país do mundo. Conseguimos estar presentes em vários lugares ao mesmo tempo, não fisicamente, mas interagimos com familiares, amigos e colegas de trabalho.

Temos mais compromissos, a cada momento desempenhamos um papel diferente, vivemos em uma montanha-russa de emoções: ao longo do dia, passamos da raiva e impaciência para a alegria e compaixão em alguns minutos. Não sabemos como lidar com o excesso de pensamentos e nem sempre nos permitimos exteriorizar todas essas emoções, reprimindo o que sentimos.

Essa forma de viver conectados ao exterior, voltados para fora, somada ao ritmo ultra-acelerado, desconectou-nos do que realmente importa: nós mesmos. A desconexão interna nos fez esquecer de quem realmente somos. À medida que o ritmo acelerado da sociedade nos contagia, não sabemos mais como parar e nos conectar.

Passamos a viver no piloto-automático, tornamo-nos vítimas dos conflitos, violência, consumismo, ansiedade, depressão, problemas de relacionamento, insônia – uma série de dores e sofrimentos que nos traz um sentimento de vazio interior. Assim, não sabemos quem somos, do que gostamos. Nesse estado, não temos tempo para nós mesmos e agimos conforme padrões sociais e pressões familiares que dificilmente representam o nosso próprio desejo individual.

A realidade atual é o reflexo do interior de cada um de nós. A mudança do mundo começa com a transformação interna de cada um de nós.

Precisamos aprender a nos conectar com nós mesmos, parar e olhar para dentro, saber quem somos, o que gostamos, o que nos faz feliz e o motivo pelo qual acordamos a cada dia pela manhã.

Talvez pareça assustador para você, e eu sei disso, era assustador para mim. Ficar sozinha e olhar para o imenso vazio que eu mesma havia criado... Mas posso garantir que valeu a pena.

Agora, você vai conhecer os três grupos que surgiram por meio do ciclo da amnésia causal, divididos pelo comportamento da nossa sociedade.

GRUPO 1 – MEDICADOS

São pessoas que dificilmente tiveram a oportunidade de acessar o conhecimento divulgado sobre esse assunto. Com o surgimento de situações adversas na vida, no campo emocional, profissional, físico e até espiritual, os medicados procuram uma saída, mas não encontram. Por estarem presos ao ciclo da amnésia causal, acreditam que a solução teria de vir de fora, de métodos impróprios que não curam a verdadeira causa.

A amnésia causal gera a impressão de que não há um caminho natural, nem um método simples e poderoso para o ajuste da sintonia pessoal, o que força a escolha da única opção enganosamente disponível: o uso de medicamentos. A boa notícia é que há como sair deste grupo, porém, quanto mais tempo a pessoa permanecer, mais difícil será sair dele.

GRUPO 2 – SISTÊMICOS

Os sistêmicos geralmente vivem por viver. A vida está normal, morna... Enfim, eles se comportam e vivem de acordo com os padrões de um sistema social e coletivo. O grande perigo é que, cada vez que ocorre alguma situação difícil ou estressante, como por exemplo o término do relacionamento, a perda de alguém querido ou até mesmo uma crise lá fora, a casa literalmente cai para os sistêmicos.

Por uma razão simples: eles não estavam preparados nem equilibrados emocionalmente, não tinham o controle mental para lidar com a adversidade. E aqui eu preciso registrar que a vida sempre nos apresenta alguma surpresa, não é mesmo? Faz parte da nossa jornada, não tem jeito... Então, quanto mais tempo a pessoa ficar parada no segundo grupo, maior será a dificuldade de lidar com as situações difíceis e, assim, maior será o sofrimento.

GRUPO 3 – BUSCADORES

Formado por aqueles que não param de buscar, de querer mais e de fazer cursos. São os que cada vez mais geram uma força e uma capacidade para lidar com a vida. Os buscadores reconhecem a importância de se aprofundar sempre mais, porque geralmente já passaram pelo primeiro e segundo grupos, e, definitivamente, não desejam voltar para lá. Eles têm maior capacidade de lidar com o problema da amnésia causal, por isso conseguem mais realizações, saúde e felicidade.

Os integrantes deste grupo estão saindo da amnésia causal, só que não se iluda... Se o buscador não continuar vigilante com o método correto, pode cair no esquecimento sem perceber. Quem se enquadra neste grupo certamente já teve períodos nos grupos 2 ou 1. Eu já passei por isso e vigio o tempo todo.

E aí, conseguiu localizar em qual grupo você está?

É provável que você se identifique com mais de um ou que, em alguns momentos da vida, varie de grupos. Isso é absolutamente normal. O mais importante é ter consciência de que esta rede invisível da amnésia causal rouba de você a possibilidade e o direito de ser feliz e pleno!

As pessoas que fazem parte do primeiro e segundo grupos precisam superar esse grave problema, enquanto as do terceiro buscam cada vez mais elevar o seu magnetismo pessoal para não cair ou sucumbir às garras desse triste ciclo. A amnésia causal fez as pessoas esquecerem que elas precisam de alguns poucos minutos para se reconectarem consigo mesmas e obterem resultados ilimitados.

É por isso que eu quero convidá-lo a ficar aqui comigo. Considere que

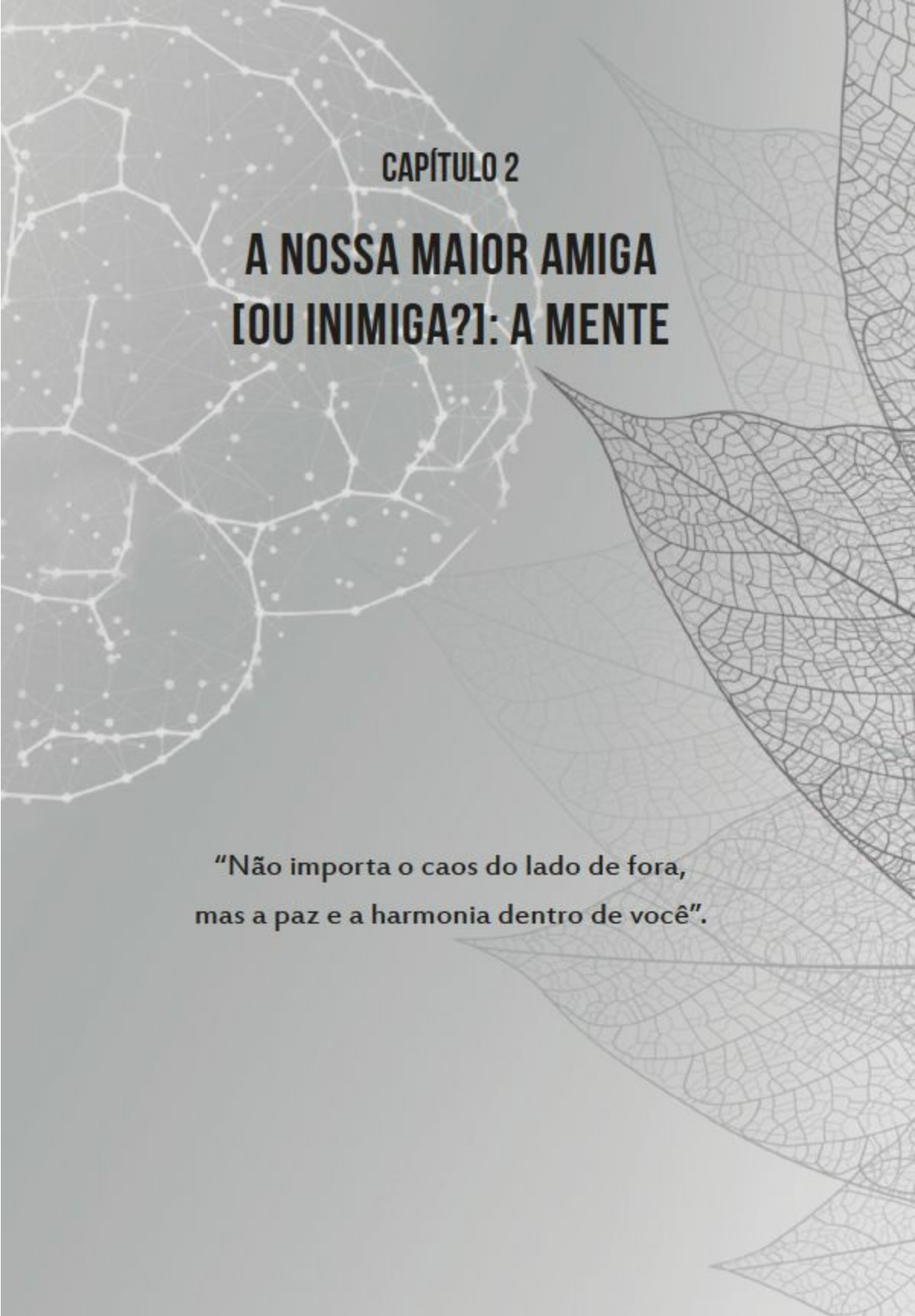
há um caminho extremamente simples para acalmar a sua mente e ajustar a sua sintonia, que abrirá as portas para uma nova realidade, uma vida cheia de potencialidades e capacidades incríveis, longe do ciclo da amnésia causal.

PONTO DE AVALIAÇÃO – CAPÍTULO 1

1. Depois de ler este primeiro capítulo, o que vem à sua cabeça?
Quais são os aspectos da amnésia causal presentes na sua vida?

2. Em qual dos grupos você se encontra? Por quê? (É possível que se identifique com mais de um grupo)

3. O que você acredita ser necessário para se livrar das garras do ciclo da amnésia causal?



CAPÍTULO 2

A NOSSA MAIOR AMIGA [OU INIMIGA?]: A MENTE

**“Não importa o caos do lado de fora,
mas a paz e a harmonia dentro de você”.**

Segundo um estudo recente da Universidade de Harvard, passamos 46,9% do nosso tempo perdidos em lembranças do passado ou em preocupações com o futuro. Não estamos presentes em praticamente metade do nosso tempo, e isso é assustador.

Se a nossa mente não está presente nos desconectamos da nossa verdade e nos sentimos perdidos. Sem saber quem somos, começamos a sentir aquele vazio no peito e aquela angústia que geram ansiedade e depressão. Acabamos por somatizar, ou seja, manifestamos doenças em nosso corpo físico.

Precisamos acalmar a nossa mente e nos reconectar com o presente. Essa é a chave para ter felicidade, alegria, saúde, prosperidade e bons relacionamentos.

Muitas vezes, ao falarmos em mente, acreditamos que nos referimos ao cérebro. E por vezes até achamos que pensamentos estão ligados ao cérebro – que é racional – e que os sentimentos estão ligados ao coração – que é emocional. Porém, a mente não está “confinada” ao cérebro, e sim presente no corpo todo. Existem redes de células nervosas em nossa pele, músculos e órgãos que se comunicam diretamente com o cérebro.

Toda essa cadeia chamamos de mente. Ela é alimentada através dos nossos cinco sentidos, e é por meio deles que percebemos o mundo. Por isso, pensamentos, sentimentos e emoções fazem parte da nossa mente e afetam a nossa saúde de forma geral, desde o nível de pressão arterial até mesmo a quantidade de hormônios secretados no nosso corpo.

Resultado? Esse conjunto pode fazer com que você se sinta estressado (cortisol e adrenalina em excesso) ou feliz (serotonina e dopamina). É a mente que diz como percebemos o mundo – se é calmo e tranquilo ou acelerado e assustador. Por isso, é tão importante cuidar dela, acalmá-la,

torná-la mais serena.

A felicidade é uma escolha que fazemos todos os dias a partir do nosso estado mental. Há alguns anos li que felicidade é treino. Confesso que, na época, não entendi, mas compreendi depois de estudar muito sobre a mente e o cérebro.

Assim como vamos à academia ou praticamos exercícios para fortalecer o nosso corpo, precisamos também estimular a nossa mente. Podemos fazer exercícios que tornem mais forte a felicidade. É uma questão de escolha. Temos dentro de nós raiva, medo, ansiedade, tristeza, angústia; e também alegria, fé, amor, compaixão, coragem, calma. Alguns desses sentimentos estão mais fortes; outros, mais fracos. Depende do treino que fazemos.

Talvez você pense: “eu não treino nada, simplesmente vivo”. E é aí que está o perigo. A forma como vivemos hoje é um treino inconsciente para esses padrões negativos.

Olhe ao seu redor: só notícias ruins, cada vez mais pessoas sob o efeito dos medicamentos, crianças de quatro anos medicadas para Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), crise financeira, divórcios, etc.

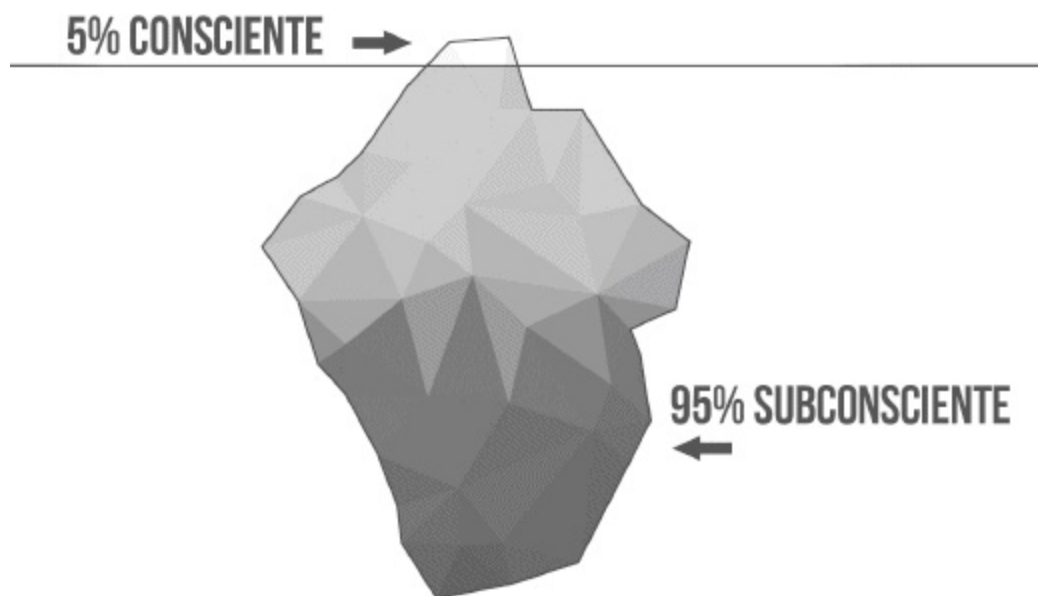
Não é preciso fazer absolutamente nada para sermos arrastados por essa onda de agitação e vazio que cresce a cada dia. Neste momento, mais do que nunca, devemos parar e acalmar a nossa mente, porque só assim fortaleceremos os bons sentimentos que fazem com que a felicidade esteja presente em nossas vidas.

A LUTA DESIGUAL ENTRE MENTE CONSCIENTE X MENTE SUBCONSCIENTE

A nossa mente está dividida em consciente e subconsciente (ou inconsciente). E, como o próprio nome já diz, a mente consciente é tudo aquilo que sabemos conscientemente, ou seja, a parte pensante do nosso ser, dotada de livre-arbítrio.

A mente subconsciente também é conhecida como não racional, porque é o nosso “porão”, onde guardamos as lembranças do passado. Responsável pelos impulsos e por tudo o que fazemos de forma automática, ela trabalha 24 horas por dia para que as nossas ações sejam tomadas com base nas lembranças do passado.

Estudos científicos mostram que a mente consciente responde por apenas 5% das nossas decisões e escolhas. Ela é apenas a ponta do iceberg. Na mente subconsciente, responsável por 95% das nossas escolhas, estão os nossos hábitos. Se uma emoção ou pensamento surgir da mente subconsciente, o consciente deve estar atento para tomar uma ação de forma equilibrada. Por isso, precisamos criar hábitos saudáveis e manter a nossa mente sempre calma.



Quando os alunos nos perguntam qual é o maior benefício da meditação, a nossa resposta é: “O espaço entre o estímulo e a reação”. Isto é, quem medita não reage mais pelos padrões do subconsciente.

No momento em que uma situação desafiadora surge, alguns segundos (ou milésimos de segundo) de clareza fazem o praticante escolher conscientemente como agir. Esse é o poder da meditação, você se torna livre!

A maior liberdade que podemos ter é a da mente. Você concorda comigo? Para mim, é ser consciente sobre os pensamentos e ter o controle sobre as emoções, além de equilíbrio sobre os sentimentos.

PENSAMENTO X EMOÇÃO X SENTIMENTO

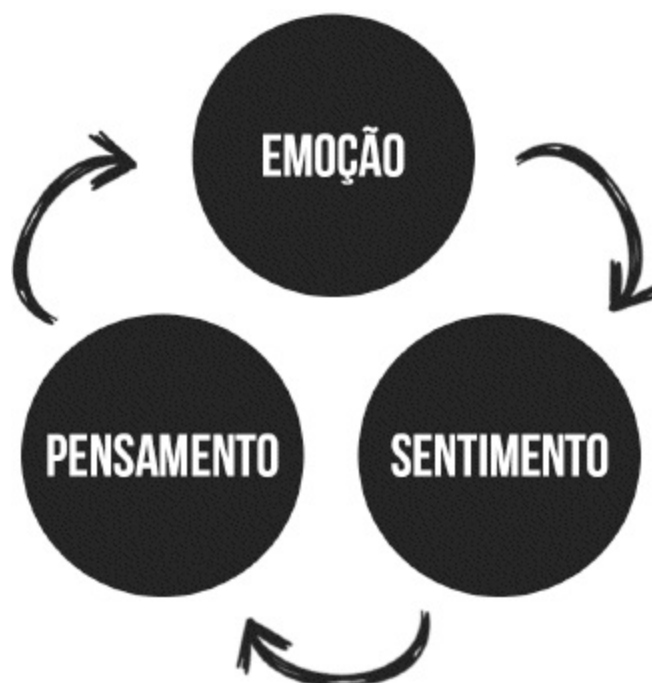
A nossa mente é formada por pensamentos, emoções e sentimentos. Mas você sabe o que é cada um deles? Como e onde cada um deles surge? E em quais aspectos da vida cada um deles interfere?

As emoções e os sentimentos fazem parte do nosso subconsciente, enquanto os pensamentos do nosso consciente. Muitas vezes, não sabemos se estamos sob a influência de uma emoção ou de um sentimento, pois um está muito próximo do outro.

As emoções são intensas e instintivas enquanto os sentimentos são mais profundos, dotados de um grau de racionalização e reflexão. A paixão, por exemplo, é uma emoção; o amor, um sentimento. A raiva é uma emoção; o ódio, um sentimento.

O mundo desperta em nós, através dos cinco sentidos, diferentes tipos de emoções, que são processadas internamente e geram os sentimentos. Eles, por sua vez, formam a base para a interpretação dos novos acontecimentos e criam um ciclo incessante que dita o nosso comportamento.

As emoções são o que temos de mais primitivo, pois estão associadas ao cérebro reptiliano, a parte mais primitiva do cérebro. A forma como absorvemos e processamos as emoções internamente determina se sofremos ou somos felizes.



Não podemos controlar o mundo exterior e seus estímulos, mas comandamos a forma como reagimos a eles, é aí que entra a meditação. Como você verá logo em seguida, a meditação tem o poder de mudar o tamanho da região do cérebro responsável pela nossa reação de “luta e fuga” – a amígdala cerebelosa ou amígdala do cérebro.

No instante em que uma emoção surge, normalmente reagimos a ela de maneira instantânea, num impulso. Com essa reação, uma série de mudanças ocorre em nosso corpo. A respiração, os batimentos cardíacos e as contrações musculares geram uma cadeia de sensações que é processada internamente. Então, passamos a tomar consciência da emoção, começamos a pensar e depois de algum tempo vem um sentimento.

Uma pessoa que pratica meditação tem um estado de presença acima do normal, o que faz com que perceba mudanças muito sutis em seu corpo com antecedência. A consciência da emoção permite que ela opte por reagir ou permitir que a energia apenas flua e siga o seu fluxo sem alimentar o “ciclo emocional”. Esta é a liberdade da meditação: tornar as pessoas capazes de

escolher conscientemente a forma como agem. Cada vez que escolhe o seu comportamento, não permite mais que as situações externas determinem se você está feliz ou triste.

As emoções e os pensamentos acontecem, não são bons nem maus. O que importa é a forma como você encara as situações e o seu comportamento diante da emoção e pensamento. Vou dar um exemplo: imagine que você dirige de volta para casa depois de um dia de trabalho, quando um motorista corta a sua frente e ainda lhe diz vários xingamentos. O que normalmente acontece: você xinga de volta e fica irritado.

Durante o restante do trajeto, você pensa no que deveria ter dito para aquele motorista, do perigo que ele causou aos outros, que poderia ter sofrido um acidente... Depois, em casa, divide o fato com os seus familiares ou amigos. Até a hora de jantar esse acontecimento foi e voltou na sua mente umas dez vezes. Você pode continuar nesse processo por horas, gastar a sua energia e alimentar esse “ciclo emocional”. Isso é sofrimento.

Grande parte da dor e do estresse a que nós, seres humanos, estamos submetidos tem origem em acontecimentos cotidianos que repetimos em nossa tela mental. A situação em si já passou, assim como a emoção, mas insistimos em voltar repetidamente naquele fato. Desse modo, reforçamos aquele “ciclo emocional” e desperdiçamos horas preciosas de vida sofrendo.

Por isso, é tão importante estar no presente! O passado já passou, o futuro ainda não chegou. Tudo o que temos de fazer é nos manter no aqui e agora. Dessa maneira, conseguimos avaliar com clareza a melhor forma de agir. Podemos escolher o amor ao invés do medo, e optar pelo perdão no lugar da raiva. Mesmo se a raiva, o medo e a ansiedade surgirem, estaremos presentes e teremos consciência desses padrões emocionais, com o poder de decidir se queremos ou não alimentar essas emoções.

Criamos a nossa realidade através dos nossos pensamentos, sentimentos e emoções. Por essa razão, é tão importante saber e perceber a atuação de cada um deles na nossa vida. Para não nos tornarmos vítimas da nossa própria mente, precisamos estar presentes e identificarmos o momento em que um pensamento tóxico surge. Se estamos presentes aos pensamentos, sentimentos e emoções podemos escolher a nossa vida.

As emoções têm um papel fundamental no nosso autoconhecimento, pois mostram o que é importante para nós e o modo como vemos o mundo. Além disso, podem tomar conta do nosso corpo. Perceber as emoções é a chave que nos permite direcionar a nossa atenção, além de como e o que podemos trabalhar e desenvolver para nos libertarmos do sofrimento, ativarmos o fluxo da felicidade e evoluirmos a cada dia.

SERÁ QUE VOCÊ É A SUA MENTE?

Agora que você já entendeu o que é a mente, pergunto: Por que precisamos acalmá-la para sermos felizes? Como você viu, a nossa mente é formada por pensamentos, emoções e sentimentos e é alimentada através dos nossos cinco sentidos. Acreditamos que somos a nossa mente, mas na verdade somos a consciência por trás dela.

Nós estamos identificados com as emoções e os sentimentos, porque desde crianças aprendemos a buscar do lado de fora o amor e a felicidade. Não sabemos como encontrar tudo isso dentro de nós. Se você fala “eu estou com medo”, quem é que sente isso? Você. Logo, você não é esse sentimento, nem a mente, você é a consciência, o ser por trás desse sentimento.

O ritmo de vida da nossa sociedade é influenciado pelos muitos compromissos, a grande quantidade de informações, e o estar sempre conectado contribui para alimentar a nossa mente. E quanto mais alimento você dá à mente, mais alimento ela pede e assim nos tornamos “viciados” em pensamentos e emoções.

A nossa mente está sempre ligada. Estamos viciados em fazer alguma coisa: assistir televisão, dar uma espiada no Facebook, conversar sobre futilidades... Sentimo-nos desconfortáveis com o parar e o silêncio.

Quanto mais conectados exteriormente, mais ficamos desconectados interiormente. Apenas no momento em que paramos a conversa mental e ficamos presentes poderemos nos conectar com o que somos de verdade e permitir que o sentimento de felicidade brote em nosso coração.

Conforme permitimos que a mente controle a nossa vida, ficamos sujeitos à montanha-russa emocional, oscilamos entre tristeza e alegria, medo

e amor, raiva e compaixão, várias vezes durante o dia.

Ao acreditar que somos a mente perdemos o momento mais precioso de todos, pois ao invés de estarmos presentes para os nossos filhos, esposa/marido e pessoas que amamos, estamos focados na incessante conversa mental que drena pouco a pouco a nossa energia e rouba a felicidade que é a nossa verdadeira natureza.

Conecte-se com a sua consciência e descubra o seu poder interno. Sei que nas primeiras vezes que ouvimos tudo isso pode parecer meio confuso. Talvez você se sinta perdido e sem entender, mas não se preocupe. Nos próximos capítulos você encontrará as informações que necessita para ligar todos os pontos do seu raciocínio.

COMO VOCÊ PODE ESCOLHER SER FELIZ DIARIAMENTE

Muitas vezes, confundimos prazer com felicidade. Prazer é algo externo, depende de outra pessoa, circunstâncias ou objetos. Felicidade é algo interno, um estado mental, um estado de consciência. Sem perceber, falamos que estamos felizes porque compramos um carro novo, encontramos o namorado dos sonhos, o nosso time ganhou ou por qualquer outra situação externa, mas isso não é felicidade verdadeira.

Nós podemos ser felizes mesmo quando as situações externas não estão perfeitas como imaginamos. Podemos estar sozinhos, desejar ter um namorado e mesmo assim sermos felizes, por exemplo. Ninguém no mundo tem o poder de nos fazer felizes, apenas nós mesmos.

Você certamente já deve ter visto alguma pessoa que tem a vida perfeita, tem tudo para ser feliz, mas não é. Isso mostra que não importa o mundo do lado de fora, mas o quanto de consciência você possui sobre o seu mundo interno.

Já falamos que ser feliz é treino. Quanto mais nos conectamos com a nossa consciência mais nos desconectamos da mente. Então, resgatamos o equilíbrio e a paz. A meditação faz uma grande diferença na forma como nós enfrentamos os acontecimentos da vida e na capacidade de escolher a felicidade.

A prática meditativa nos deixa conectados com a nossa consciência. Dessa forma, percebemos que muitas coisas não são tão importantes quanto a nossa mente gostaria que fosse. Escolher viver no presente é decidir ser feliz. A vida fica muito mais leve e nos tornamos mais amáveis conosco e com os outros. A existência ganha graça e beleza, e a gratidão passa a habitar em cada

célula do nosso ser.

A vida é dual, vamos ter momentos de medo assim como de prazer. Mas se estivermos conscientes e presentes iremos saber que não somos esses sentimentos. Da mesma maneira como vêm, eles também irão embora. Essa aceitação faz com que entremos no fluxo do Universo e a felicidade se torne algo natural.

PONTO DE AVALIAÇÃO – CAPÍTULO 2

1. Que reações emocionais você tem consciência neste momento e quais delas gostaria de mudar?
2. Para ser feliz, você precisa escolher...
3. Quais são os pensamentos que se repetem na sua cabeça sem parar?

CAPÍTULO 3

ELA, A ESTRELA DESTE LIVRO: A MEDITAÇÃO!

"Quem não medita não pertence ao mundo real".





Talvez ao ler a palavra “meditação” você imagine monges que estão isolados em mosteiros e que vivem uma vida de renúncia e silêncio. Pode associá-la a pessoas que caminham sobre brasas ou deitadas sobre cama de pregos com poderes sobrenaturais. Quem sabe lembre de alguma modelo magra e bronzeada sentada com as pernas cruzadas em uma praia.

A meditação e os seus benefícios são amplamente divulgados em revistas, programas de televisão e na internet. Ao mesmo tempo que é muito positiva a divulgação da prática, também há equívocos. Por não explicarem o que é realmente, deixam espaço para a criação de suposições sobre esta técnica milenar. Fato que gerou confusão e fez com que algumas pessoas deixassem de praticar ou buscassem a meditação por motivos errôneos – mitos que serão derrubados nos próximos capítulos.

MAS, AFINAL, O QUE É MEDITAÇÃO?

A palavra “meditação” vem do latim, *meditare*, que significa voltar-se para o centro no sentido de desligar-se do mundo exterior e voltar a atenção para dentro de si. Se você observar as palavras “meditação” e “medicina”, ambas possuem o mesmo radical, do latim *medeor*, que significa “eu curo”.

Em sânscrito (antiga língua indo-europeia, comparável ao latim e ao grego), é chamada *dhyana*, obtida através de *dharana* – técnicas de concentração.

O processo meditativo se dá quando a mente está desidentificada dos pensamentos, desapegada de preocupações e desejos desordenados, sem nenhuma luta, nem no passado, nem no futuro, apenas no momento presente. Assim, ocorre a conexão com a nossa essência, que é paz, amor, bem-aventurança, energia suprema, Deus.

A meditação é interna, um estado da mente, algo que acontece de dentro para fora. Por isso não pode ser ensinada teoricamente, mas sim experienciada na prática, na vida real, não tem outro jeito.

É possível ensinar um passo a passo para conduzir a mente ao estado meditativo, mas não é possível ensinar o estado em si, ele é uma experiência íntima.

Assim como somos diferentes, também existem inúmeras técnicas e escolas de meditação (*Vipassana*, Transcendental, Budista, Raja Yoga, Zazen, Ativa, *Mindfulness*...) que nos conduzem ao estado meditativo. Cada uma delas possui as suas particularidades, e cada um de nós se sentirá mais confortável e familiarizado com uma específica.

Como você vai ver nos capítulos seguintes, é muito importante

seguirmos um método para evitar frustrações, pois algumas confusões podem surgir nas primeiras tentativas se não há orientação.

E antes que você comece a se preocupar em ter de se encaixar em um método rígido, sentar em posturas desconfortáveis e seguir rituais, calma! Você verá que existe um método de meditação que é adaptável às suas necessidades e que torna a experiência muito prazerosa ao invés de trazer dores e desconfortos.

O mais importante: meditação é prática, com dedicação e assiduidade. É ter o hábito de meditar para que o estado de paz e tranquilidade esteja presente em cada dia da nossa vida.

Na parte dos “5 Pilares do Método Meditar Transforma”, você aprenderá como estruturar a sua prática de forma sólida para que, com apenas poucos minutos, consiga conduzir a sua mente para o estado meditativo de modo seguro e eficiente.

A meditação é um processo de análise interior: observamos os pensamentos, como eles vêm e vão; e as emoções e os sentimentos, como e onde eles se manifestam no corpo físico. Nesse processo de auto-observação, ativamos o estado de presença, percebemos nós mesmos e a nossa vida, o que nos conduz ao nosso estado natural de calma e tranquilidade.

A quantidade de pensamentos e emoções começa a diminuir, ganhamos espaço entre um pensamento e outro, aprendemos que não devemos necessariamente acreditar nos nossos pensamentos, pois não somos eles, mas a consciência por traz de tudo isso.

Para mim, meditação é focar no que realmente importa, no que é real: estar no momento presente e conectado à consciência. O estado meditativo é se sentir totalmente conectado ao Universo, é como se fôssemos um rio

fluindo em direção ao oceano.

OS PODERES DE CURA DA MEDITAÇÃO: COMPROVAÇÕES CIENTÍFICAS

A meditação é uma prática milenar que é amplamente estudada pela ciência. Algumas das mais renomadas instituições de ensino e pesquisa como Harvard, Wisconsin, Universidade de São Paulo (USP), Universidade da Califórnia (UCLA), e até mesmo hospitais inovadores, como o Albert Einstein, já comprovaram o poder de cura da meditação sob diferentes ângulos que vou trazer a seguir.

As pesquisas médicas e científicas atestam que o nosso estado mental e a forma como lidamos com as emoções impactam na nossa saúde física e no nosso bem-estar de maneira geral.

Acredito que a neurociência e a física quântica contribuíram de modo muito positivo ao comprovar os benefícios físico, mental e emocional da meditação, mas a maior contribuição de todas foi mostrar que esses resultados estão ao alcance de todos nós.

Cada vez que me pedem um resumo sobre os poderes da meditação, respondo da seguinte maneira: pessoas que praticam meditação são mais equilibradas emocionalmente, mais saudáveis fisicamente, mais fortes mentalmente, mais alinhadas energeticamente e mais realizadas espiritualmente!

Uau!!! É muita coisa, não é mesmo?

E para experimentar os benefícios que vou detalhar a seguir, você não precisa ser um monge renunciante que vive isolado nas montanhas do Himalaia e passa a metade da vida dele em estado meditativo. Todos os resultados estão ao alcance de qualquer pessoa disposta a meditar por alguns

minutos diariamente.

A neurociência explica que, para que uma transformação de comportamento duradoura aconteça, é necessária uma mudança na atividade do cérebro, que depende da estrutura dele. Trata-se da **neuroplasticidade** cerebral. Mais adiante neste livro, quando eu falar a respeito de como criar o hábito da meditação, vou explicar mais detalhadamente o assunto.

Os pesquisadores realizaram estudos por meio de escâneres de ressonância magnética e comprovaram que a meditação muda o volume de massa cinzenta em várias partes do nosso cérebro.

Descobriram que ela altera o padrão das ondas cerebrais, bem como modifica a produção de hormônios, batimentos cardíacos e pressão arterial. Explicam que a meditação atua de forma benéfica no sistema psico-neuro-imuno-endócrino.

Isso significa que a meditação libera uma série de neuro-hormônios em nosso organismo, o que gera uma sensação de bem-estar geral, ativa as células de defesa do organismo e envolve as nossas emoções, nossa mente, nosso corpo físico. Já foi comprovado cientificamente que tudo está ligado. A partir do momento em que a técnica acalma a mente e equilibra as emoções, gera uma cascata química de “hormônios do bem” no cérebro e no corpo físico, que contempla as células e glândulas em geral.

Ou seja, a prática meditativa beneficia a saúde como um todo, de forma integrada. Como você vai ver agora, vou apresentar as mais importantes descobertas da ciência sobre a meditação e relacioná-las aos aspectos práticos da vida.

ANSIEDADE: COMO COMBATÊ-LA

Essa aceleração a que estamos submetidos – com mil coisas na cabeça, muitos compromissos e distrações – gera um estado interno de agitação e excesso de pensamentos. Simplesmente não conseguimos desligar, não sabemos como relaxar.

Na maioria das vezes, a ansiedade e a mente agitada nos deixam perdidos em uma conversa mental, preocupados com coisas que nem sabemos se irão acontecer.

Os últimos dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) revelaram que cerca de 33% da população mundial sofre de ansiedade, sendo que o Brasil infelizmente figura entre os primeiros dessa lista e ainda é o segundo país com o maior consumo de medicamentos para a ansiedade do mundo (PROGRESSO, 2016).

A boa notícia é que a meditação equivale, sim, a um “remédio” natural para a ansiedade.

Um estudo realizado em 1995 pelo psiquiatra John Miller, na Divisão de Medicina Preventiva da Universidade de Massachusetts, comprovou que a meditação diminui a ansiedade e, o melhor de tudo, essa melhora se apresenta de forma duradoura: os resultados persistiram por mais três anos para os que continuaram a praticar.

A pesquisadora Sara Lazar, neurocientista do Hospital Geral de Massachusetts e da Escola de Medicina de Harvard, descobriu que a meditação **diminui o volume da amígdala**, região do cérebro associada à ansiedade, ao medo e ao estresse (FRASER, 2015).

Como recebo muitos relatos de pessoas dizendo: “Amanda, não tenho

mais amígdala na garganta, e agora?” Preciso alertar que falo da amígdala do cérebro, e essa todos nós temos. A amígdala cerebral é uma região primitiva do cérebro, também chamada de “centro do medo” e responsável pelo instinto de “lutar ou fugir”. Quanto maior o volume da amígdala maior o nível de ansiedade e reatividade. Se a amígdala está no comando, passamos a reagir emocionalmente às situações e aos desafios diários, e, por isso, quase sempre perdemos o controle.

Sabe aquelas reações que você tem com o seu marido, o seu filho ou até os colegas de trabalho, e depois se arrepende do que ou como disse? Isso acontece se o nosso nível de presença está baixo (ansiosos) e somos sequestrados por esses impulsos que são mais fortes do que nós.

Em março de 2015, o meu marido e eu tomávamos café com empreendedores muito bem-sucedidos, na cidade de Vitória/ES. Alguns deles nem tinham ouvido falar de meditação tampouco pensado em praticar. Porém, no momento em que falamos que a meditação gera um aumento no espaço entre o estímulo e a reação, eles ficaram muito interessados, porque para quem precisa tomar várias decisões diárias esse resultado é um benefício de valor incrível!

E, o que me deixa mais feliz, muitos deles hoje praticam meditação diariamente! Mas o que é exatamente esse aumento no espaço entre o estímulo e a reação?

O estímulo são as situações que acontecem na nossa vida, a cada minuto, todos os dias. Uma notícia que você recebe, um problema no trabalho, uma surpresa desagradável, enfim, qualquer coisa ou fato que estimule o seu emocional. Já a reação é a forma como interpretamos racional e emocionalmente esses estímulos e situações.

O fato de a meditação diminuir o volume da amígdala cerebral faz com

que tenhamos maior controle e equilíbrio sobre situações que normalmente disparariam uma onda de ansiedade, medo e até pânico.

Muitas vezes, essa diminuição é de apenas um segundo (ou milésimos), mas já é suficiente para você respirar fundo, não reagir com força e não “estourar” ao se deparar com os desafios diários.

Pessoas comuns, como você e eu, têm a capacidade de superar (ou diminuir) a ansiedade. O meu canal do YouTube, na seção Playlist, mostra muitos exemplos. Tenho certeza que os depoimentos dos meus alunos servirão de estímulo para você também!

ESTRESSE: COMO VENCÊ-LO

A amnésia causal faz com que os níveis de estresse cheguem ao limite, e hoje, segundo a OMS, 90% da população mundial sofre com ele. É um número assustador, você concorda comigo?

O pior é que o estresse baixa a imunidade do organismo, a porta de entrada para uma série de problemas e doenças: hipertensão arterial, diabetes, fibromialgia, enxaqueca, gastrite, alergias, ansiedade, pânico e até depressão.

Segundo estudos realizados por pesquisadores do *Davis Center for Mind and Brain* da Universidade da Califórnia, a meditação **diminui os níveis de adrenalina e cortisol** no organismo, hormônios relacionados ao estresse e à ansiedade.

Ao mesmo tempo em que reduz os “hormônios do estresse”, a meditação **aumenta a produção de endorfina e serotonina**, que estão associadas à sensação de bem-estar e felicidade.

Outros estudos científicos realizados com pessoas submetidas ao estresse pós-traumático confirmaram os resultados: os níveis de adrenalina e cortisol reduziram três vezes mais no grupo de pessoas que meditavam. A conclusão: a meditação funciona com um verdadeiro remédio para combater o estresse.

E o melhor de tudo é que a diminuição nos níveis de adrenalina e cortisol, bem como o aumento da endorfina e serotonina, estende-se além do tempo em que se pratica a meditação.

Isso mesmo, os benefícios e os efeitos da prática meditativa permanecem além do momento em que se praticou, ou seja, a própria técnica continua o trabalho por você. É claro que isso depende de quanto tempo você já medita, mas não deixa de ser uma ótima notícia, não é mesmo?

DEPRESSÃO: COMO SUPERÁ-LA

Segundo dados da OMS, a depressão atualmente já é a doença mais incapacitante do mundo, e se estima que entre os anos 2020 e 2030 será a doença mais comum do mundo. Nossa! São dados incrivelmente assustadores! E aqui você verá como a meditação tem o poder de ajudar as pessoas e derrubar esses números negativos.

A depressão cresce assustadoramente, muitas vezes chega devagar como uma tristeza, um desânimo, uma falta de vontade de viver. Quando menos percebemos vem o diagnóstico: depressão. Ao chegarmos nesse ponto, estamos frágeis e desesperados.

Na grande maioria das vezes, acabamos medicados com substâncias químicas que viciam e geram terríveis efeitos colaterais. Pior, não curam a verdadeira causa da doença ou do desequilíbrio. Cada vez que isso acontece, perdemos o nosso poder, o nosso brilho, a nossa energia única, e passamos apenas a sobreviver. Infelizmente não somos mais donos da nossa própria vida.

Os estudos científicos comprovam que a meditação ajuda pacientes que sofrem com depressão, e o melhor, sem nenhum dos efeitos colaterais que os medicamentos provocam.

Segundo o doutor Madhav Goyal, professor adjunto de medicina interna na Universidade Johns Hopkins: “Na nossa pesquisa, a meditação parece aliviar os sintomas da ansiedade e de depressão, tanto quanto os antidepressivos em outros estudos” (VEJA, 2014).

Antes de continuar com as explicações, quero fazer uma ressalva: eu não sou contra o uso de medicamentos. O que acontece é que hoje existe o uso

indiscriminado dessas substâncias. Qualquer problema físico é desculpa para usar remédios, mas quando a origem do problema está na nossa consciência – ou na mente, emoções, pensamentos e sentimentos – precisamos buscar técnicas que curem a causa, pois senão apenas “maquiamos” o problema.

Eu sei que existem casos graves de depressão, em que somos submetidos a uma situação altamente desafiadora, como perda de um ente querido, um acidente, etc. Nesses casos, é indicado o uso de remédios em conjunto com alguma terapia ou prática de meditação.

No Feliz Com Você, já acompanhei dezenas de alunos que conseguiram superar a depressão severa com a meditação, inclusive ficaram totalmente livres dos remédios controlados. Tenho uma aluna que sofria com depressão há 10 anos e sequer saía de casa, e que conseguiu se libertar de toda essa situação com as práticas que ensino.

Outra aluna tomava medicamentos há oito anos e, naquele momento, ao começar a jornada com a meditação, eram 13 remédios por dia. Ela meditou, aplicou o que ensino, melhorou a cada dia e, sob a orientação do médico dela, diminuiu as doses até não tomar nada.

É muito importante que você entenda como se dá a atuação dos medicamentos controlados para a depressão. Ao sentir tristezas e angústias, existe uma alteração em nosso estado de ânimo que reflete na atividade cerebral.

Os medicamentos atuam exatamente na parte química do cérebro, alteram a quantidade de neurotransmissores e consequentemente nos sentimos melhores. Em outras palavras, essas substâncias não nos deixam mais felizes, alegres ou dispostos, não melhoram as emoções, nada disso. Elas apenas anulam a química “errada” do cérebro, como se houvesse uma deficiência ali.

No instante em que para de tomar o medicamento, volta o estado de ânimo, ou melhor, de desânimo anterior. Isso é evidente, porque você não trabalhou as emoções, a mente e os sentimentos, nada disso.

Você apenas “maquiou” a química cerebral. Com o tempo, geralmente, o organismo se acostuma com o medicamento e precisa de doses cada vez maiores, o que cria um ciclo vicioso muito perigoso, que pode ser sem volta.

Os relatos que recebo no Feliz Com Você são muito preocupantes, porque as pessoas me dizem que tomam remédios para pânico, ansiedade e depressão há 13 anos, 20 anos, números absurdos! Em especial, se temos à nossa disposição uma técnica natural e cientificamente comprovada que atua nesses casos.

A cientista PhD Sara Lazar descobriu, através de exames de ressonância magnética, que a meditação modifica a estrutura cerebral, altera a quantidade de neurotransmissores liberados ou removidos do espaço entre os neurônios, e, assim, afeta o estado de ânimo.

A meditação ativa o córtex paralímbico (formado pela ínsula, polo temporal e córtex cingulado anterior), que é o centro emocional do cérebro e pode ser considerado a parte que faz a conexão “corpo-mente”.

Essa ativação modifica o estado de ânimo e comportamento, ajuda no equilíbrio das emoções, no controle da mente, combatendo a depressão, a ansiedade, o transtorno bipolar e a esquizofrenia.

No mesmo sentido, imagens de ressonância magnética mostram que diferentes formas de meditação têm efeitos duradouros na estrutura cerebral, conforme pesquisa da Universidade de Boston, nos Estados Unidos.

Uma coisa é fato: como qualquer ser humano, você já deve ter enfrentado períodos de dor, tristeza, angústia e medo. E isso é absolutamente

normal! A experiência de viver não é fácil, todos nós sabemos disso!

Se você medita, estará preparado para as situações desafiadoras que surgirem na sua vida. Assim, nem irá rotulá-los como grandes problemas. Ou estará despreparado e, nesse caso, os efeitos na sua vida podem ser devastadores, no campo pessoal, familiar ou profissional.

Então, agora você já sabe: a meditação tem o poder de combater a depressão. E se precisar de mais ânimo e motivação, dá uma olhada no meu canal do YouTube, onde há dezenas de depoimentos emocionantes que mostram como os meus alunos têm lutado (e ganhado) contra a depressão.

COMO AUMENTAR A CONCENTRAÇÃO, O FOCO E A CAPACIDADE DE TOMAR DECISÃO

A falta de concentração atinge pessoas de todas as idades: crianças, adolescentes, adultos e idosos. Já aconteceu de você conversar com alguém e, ao olhar uma mensagem que chegou no celular, não lembrar mais do que estava falando? Ou, durante a leitura de um livro, você teve de voltar para a página anterior porque simplesmente não lembrava mais o que leu?

Estamos submetidos a um excesso de estímulos e informações, isso só agrava a amnésia causal. Hoje, infelizmente tem se tornado “normal” crianças tomarem medicamento controlado para a falta de atenção.

Segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto de Medicina Social da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), o consumo de metilfenidato (princípio ativo da Ritalina) cresceu 775% em 10 anos (VEJA, 2014). Ah, e não falta nenhuma vírgula nesse número, viu? São setecentos e setenta e cinco por cento, isso mesmo!

Os medicamentos para melhorar a concentração são utilizados, muitas vezes, de forma indiscriminada por estudantes que querem ter um melhor desempenho nas provas, por pessoas que almejam mais rendimento e em crianças em idade de formação. Inclusive, em alguns países europeus, o uso indiscriminado é tratado como um problema de saúde pública.

As pesquisas realizadas pelas Universidades de Yale e de Harvard descobriram que a meditação modifica positivamente a região do cérebro responsável pela capacidade de atenção, foco e tomada de decisão: o hipocampo e o córtex pré-frontal.

Responsável pela regulação das emoções, o aprendizado e a memória, o

hipocampo é altamente sensível aos níveis de cortisol. A exposição a níveis elevados desse hormônio, e em períodos prolongados, causa impacto lesivo às células neuronais. Essa região do cérebro também produz novos neurônios e o cortisol elevado os impede de se regenerar. Como você já viu, a meditação diminui os níveis de cortisol no organismo.

Já o córtex pré-frontal pode ser considerado o “diretor-geral” do cérebro. Ele responde pela tomada de decisão, planejamento, atenção seletiva e memória operacional, o que diferencia o ser humano dos animais.

O interessante é que, à medida que envelhecemos, ocorre uma diminuição natural do volume do córtex pré-frontal. Os estudos mostram que a meditação ajuda a retardar ou até mesmo evitar esse declínio natural da idade. Praticantes de meditação de 40 e 50 anos tinham o mesmo nível de espessura cortical de pessoas de 20 anos que não meditavam. Seria maravilhoso chegar aos 80 anos com uma mente e um cérebro de quem tem apenas 50, não é mesmo?

A pesquisadora Elisa Kozasa, do Instituto do Cérebro do Hospital Israelita Albert Einstein, descobriu que a prática regular de meditação “economiza” neurônios porque mantém o foco em exercícios de atenção (GLOBO REPÓRTER, 2014). Em resumo, você não perde tempo nem energia com tudo o que acontece no seu dia a dia, e dedica-se àquilo que é importante e que merece a sua atenção!

INSÔNIA: COMO A MEDITAÇÃO PODE AJUDAR A COMBATÊ-LA

Você deita na cama e não consegue relaxar? Dormir, então, nem pensar? Acorda várias vezes durante a noite e desperta cansado e sem energia pela manhã? Essas situações soam familiares para você? Pois é, as pesquisas mostram que dormimos menos e a qualidade do sono está cada vez pior. A insônia e os distúrbios do sono atingem principalmente as mulheres. Segundo a OMS, 40% da população mundial sofre com insônia.

Se você já sofreu com esse desequilíbrio em alguma circunstância da sua vida ou conhece alguém que sofre com isso, sabe que a insônia traz consequências desastrosas para a vida de quem passa as noites em claro ou com o sono agitado.

Por não descansar direito e nem repor as energias durante a noite, acordamos cansados e sem disposição, o que afeta os nossos relacionamentos, pois ficamos sem paciência, irritados, com os nervos à flor da pele.

Além disso, tal quadro interfere na qualidade do trabalho, porque ficamos com a concentração em um nível mais baixo e não conseguimos lidar de forma equilibrada com as dificuldades.

Muitas vezes, a insônia não é diagnosticada, pois já é considerado normal pela nossa sociedade ter de ligar a televisão ou ficar no celular para conseguir pegar no sono. No dia em que falta luz, parte da população não consegue dormir porque está sem o seu estímulo.

Infelizmente se tornou natural ter de forçar a exaustão física e mental para então “apagar”, mas na verdade isso não é nada normal!

Um estudo feito por pesquisadores da Universidade Federal de São

Paulo, em parceria com o Instituto do Sono e divulgado no programa Globo Repórter (2014), comprova a eficácia da prática de meditação no combate à insônia.

A pesquisa foi feita com 16 mulheres que tomavam remédio para dormir. Elas foram divididas em dois grupos. O “Grupo A” recebeu orientações para reduzir os medicamentos, e o “Grupo B”, além das mesmas indicações, passou a fazer meditação durante dois meses, uma aula por semana.

O resultado apresentado foi que, no Grupo A, 25% das pessoas pararam completamente o consumo de remédios. Já no Grupo B, 75% delas (praticantes de meditação) pararam completamente o uso de medicamentos.

O hormônio que está relacionado à qualidade do sono é a melatonina. Produzida pela glândula pineal e responsável pela regulação do sono, ela tem ainda a função antioxidante, calmante e melhora o nosso humor.

Se os níveis de melatonina são insuficientes durante a noite, temos dificuldade para dormir; se são muito altos durante o dia, interferem no humor e deixam as pessoas deprimidas.

Conforme comprovam os estudos científicos, a prática de meditação influencia diretamente os níveis hormonais, aumenta significativamente a **produção de melatonina**, promove a melhora do sono e humor, além do efeito antienvelhecimento.

A ATUAÇÃO DA MEDITAÇÃO NA DIMINUIÇÃO DA SENSIBILIDADE À DOR

Um dente inflamado, um corte na mão, uma contratura muscular, tudo isso dói. O fator em comum entre todos os tipos, independente da parte do corpo, é que a dor precisa passar pelo cérebro. Por mais incrível que possa parecer, a dor não está no membro ferido, naquela parte física, mas no cérebro.

Simbolicamente formamos uma representação mental do que lateja, queima, pesa, agride e transpassa. Criamos uma experiência da dor, e a forma como cada um de nós a sente, através de processos mentais, gera mais ou menos sofrimento.

A dor é um alerta para proteger o nosso corpo: se colocamos a mão no fogo, rapidamente ela faz com que nos afastemos. A dor quer nos mostrar que existe algo errado e nos proteger dessa ameaça. O problema acontece quando a dor persiste por muito tempo mesmo após a ameaça ter cessado.

Para você entender, resumidamente, a dor é transmitida através de canais iônicos que fazem com que o estímulo (ameaça) detectado pelas células nervosas cheguem até os neurônios na medula, que acionam uma extensa rede de dor no cérebro.

Os medicamentos para dor bloqueiam os canais de sódio, e segundo os pesquisadores, possuímos nove canais de sódio e cada um deles responde a um tipo de estímulo. Diferentes medicamentos para dor atuam em diferentes canais. Se tentássemos bloquear todos os canais teríamos um efeito devastador já que eles fazem parte de todas as células nervosas do corpo.

Cada vez que o estímulo doloroso chega ao cérebro é percebido por

áreas que envolvem raciocínio e emoção. A ciência já comprovou que a prática regular de meditação ajuda a combater dores crônicas e reduz a sensibilidade à dor.

Segundo estudo realizado na Universidade de Montreal, Canadá, publicado na revista *Psychosomatic Medicine*: os meditadores são menos sensíveis à dor e menos incomodados com isso do que os que não praticam.

Exames de ressonância magnética no cérebro dos praticantes mostraram um aumento de volume no córtex cingulado anterior, região relacionada ao processamento dos estímulos dolorosos e também da emoção e da tomada de decisões. O estudo sugere que a meditação a longo prazo tenha efeitos cumulativos e duradouros de alívio da dor.

A prática meditativa também **aumenta a produção de endorfina** no organismo, um calmante e analgésico natural, que é responsável pela sensação de bem-estar e felicidade após a meditação.

Outro fator que contribui nesse aspecto é o aumento da atividade do neurotransmissor Ácido Gama-Aminobutírico (GABA). Principal inibidor do sistema nervoso central, esse neurotransmissor desempenha um papel importante na regulação da excitabilidade neuronal, induz à inibição de todo o sistema nervoso central e causa sedação. Além disso, os níveis de GABA estão associados à regulação do tônus muscular, transtornos de humor, ansiedade e insônia.

Se você sofre com qualquer tipo de dor, nas costas, enxaquecas, de cabeça, fibromialgia e dores crônicas, experimente introduzir a meditação na sua vida de forma complementar ao seu tratamento médico.

Alguns hospitais como o Albert Einstein, um dos mais conceituados do Brasil, já adotam a prática de forma complementar para pacientes com câncer

que sofrem com as dores e os desconfortos trazidos pelos tratamentos de quimio e radioterapia.

POR QUE E COMO A MEDITAÇÃO AJUDA A FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO

O sistema imunológico é parte fundamental no nosso organismo, pois protege o corpo humano contra invasões de germes e micro-organismos que podem causar infecções e doenças.

Se estamos com a imunidade baixa ficamos suscetíveis a gripes, resfriados, problemas de pele, queda de cabelo e até mesmo aquela sensação de cansaço persistente. Uma série de complicações pode surgir por estarmos com o nosso mecanismo de defesa comprometido.

Existem vários hábitos comprovados cientificamente para melhorar a imunidade do organismo, desde a alimentação até a meditação. Um estudo da Universidade da Califórnia (2015) prova que a prática meditativa intensifica a atividade da enzima telomerase, que atua na defesa do organismo e fortalece a imunidade tanto de pessoas saudáveis como também daquelas que estão doentes.

Outro fator importante é a alteração no córtex préfrontal e no sistema límbico que são responsáveis pela capacidade de decisões, resolução de problemas e processamento das emoções.

No momento em que surge um pensamento negativo, o córtex pré-frontal envia uma mensagem para o sistema límbico que ativa o hipotálamo e faz com que a produção de adrenalina aconteça através do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal.

Ele regula as funções básicas do organismo. Situações de tensão, ansiedade, depressão e estresse desequilibram esse eixo. Então, o nosso corpo se sente ameaçado, o que causa a desregulação da frequência cardíaca, o

aumento da glicemia e a liberação de uma quantidade maior que o necessário de adrenalina e cortisol no organismo.

Assim, uma série de consequências físicas negativas afeta a integridade do cérebro e agrava ainda mais o estresse e a depressão, além de baixar a imunidade do organismo. Pesquisas já comprovaram que a meditação modifica e conduz o organismo ao reequilíbrio, além de fazer com que entremos no “eixo” novamente. E ainda tem mais!

O aumento da atividade cerebral nessas áreas contribui para o aumento da produção de anticorpos no organismo, segundo Judson A. Brewer, da Universidade de Yale (VEJA, 2014).

Por todos esses fatores, a prática meditativa é recomendada de forma complementar para pacientes com câncer de mama no Saint Joseph Hospital, em Chicago. Além de apresentarem uma melhor reação física à doença, elas também tiveram maior resistência para lidar com os efeitos provocados pela quimioterapia.

MAIS BENEFÍCIOS COMPROVADOS

Acredito que, neste momento, você já tenha muitos motivos para começar a meditar, não é?! Mas ainda há mais. Como expliquei, a meditação é amplamente investigada pela ciência e tem mostrado resultados positivos nos seguintes aspectos:

- Controle da hipertensão arterial;
- Combate a alergias;
- Diminuição dos sintomas da Tensão Pré-Menstrual (TPM), menopausa e controle do ciclo menstrual;
- Melhora distúrbios gastrointestinais;
- Combate a doenças respiratórias (asma, bronquite, sinusite);
- Combate a fibromialgia e dores crônicas;
- Melhora enxaqueca, dores de cabeça e labirintite;
- Ajuda a combater o vício em cigarro.

O cardiologista Herbert Benson, da Universidade de Harvard, em seu livro Medicina Espiritual, afirma que 60% das consultas médicas poderiam ser evitadas se as pessoas usassem a mente para combater as tensões que geram desequilíbrios e doenças no corpo físico.

Segundo a PhD Sara Lazar (FRASER, 2015), as pessoas começam a busca pela redução do estresse, o aumento do tamanho do cérebro ou a obtenção de algum outro benefício tangível para a sua vida. No entanto, passam a entender que essas práticas fazem muito mais, enriquecem a vida de modo inexplicável, ajudando-as de uma maneira que nem mesmo sabiam precisar.

Além de todos esses benefícios tangíveis que a meditação proporciona, existe um nível de atuação que é mais subjetivo, mas nem por isso menos importante. O nosso corpo e a nossa mente estão intimamente conectados. Por isso, todas essas alterações orgânicas se refletem também no nosso comportamento e na forma de perceber a vida.

E são os aspectos subjetivos da meditação que promovem as mudanças mais profundas, no nível da nossa consciência, e ativam a energia do processo de evolução dentro de cada um de nós.

A meditação nos torna seres humanos melhores, mais presentes e conectados. Com a prática nos sentimos parte do Universo. Resultados que se refletem na nossa vida de várias maneiras. Vem junto comigo descobrir algumas dessas mudanças interiores mais sutis e subjetivas?

COMO A MEDITAÇÃO PODE AUMENTAR A COMPAIXÃO

A compaixão é um sentimento que muda o mundo. Muitas vezes, é mal-entendida, confundida com pena ou autossacrifício, mas na verdade é um sentimento de amor incondicional, de desejar o bem do outro independente do seu comportamento. É entender que o mundo em que vivemos é abundante, funciona por multiplicação e não por diminuição. Não é como na prateleira de um supermercado. Se o outro pegar todos os “pacotes de felicidade”, não vamos ficar sem. A felicidade é abundante, e quanto mais pessoas pegarem seus pacotes dela, mais teremos disponível.

Conforme a compaixão toma conta do nosso ser, conseguimos nos colocar no lugar do outro, entendê-lo sem criticar e nos colocar à disposição para ajudar. Entendemos que cada um de nós possui o direito de ser feliz. Por meio da compaixão deixa de ocorrer a identificação com a “mente do eu” para a ativação da força interior da consciência.

Uma pesquisa realizada com monges budistas tibetanos revelou que, durante a meditação, o córtex parietal se apresentava suprimido. Essa região do cérebro está associada ao senso de individualidade e à nossa percepção de tempo e espaço (FRASER, 2015).

Você lembra o conceito de meditação? Desapego do ego, reconexão interior, presença no momento presente. Efeitos que o praticante de meditação sente na sua própria vida.

Há um estudo muito interessante do psicólogo americano David DeSteno, pesquisador da *Northeastern University*, que colocou uma pessoa com o pé quebrado em uma sala: 50% do grupo dos meditadores percebiam e ofereciam o seu lugar, enquanto no grupo de não meditadores apenas 16% se

deram conta que ela precisava do lugar em que estavam sentados (ÉPOCA, 2014).

Mesmo simples, esse teste revela que praticantes de meditação têm mais leveza, compaixão e empatia. Na Índia, inclusive, há notícia de um presídio que implantou a prática entre os presos, diminuindo consideravelmente o número de brigas e problemas entre os detentos (2010).

E aqui eu posso dar um relato pessoal, pois tenho observado que a meditação ativa fortemente a compaixão. Com esse sentimento nos tornamos mais gentis e ganhamos uma espécie de leveza e sutilidade, porque começamos a não levar tudo tão a sério, a vida ganha graça e beleza, o que gera um fluxo de coisas boas em nossa vida: nos relacionamos melhor com o outro e temos mais alegria e disposição.

Talvez eu não tenha conseguido expressar com fidelidade em palavras o que é essa sutil mudança interior gerada pelas práticas meditativas, porque realmente faltam substantivos e adjetivos para descrever o sentimento da compaixão. Mas, depois que você começar a praticar (se é que já não começou), saberá do que estou falando, porque nos sentimos mais felizes cada vez que vibramos na energia positiva do amor e da compaixão.

RESILIÊNCIA: CAPACIDADE DE LIDAR COM AS DIFICULDADES

Você já deve ter ouvido por aí a palavra resiliência, não é? A meditação aumenta a resiliência, que nada mais é do que a nossa capacidade de lidar com as adversidades. Já teve aquela sensação de peso em relação à vida? Sentiu-se sobrecarregado, injustiçado, impotente, vítima do destino?

Quanto mais ativa a região do córtex pré-frontal, maior é a resiliência. Ele envia sinais inibitórios para a amígdala cerebral, o que diminui a ansiedade e as emoções baseadas no medo, o que nos torna mais equilibrados para enfrentar as dificuldades do dia a dia.

Quando vivemos períodos desafiadores, se não soubermos nos “afastar” dos pensamentos e das emoções, vamos sofrer muito por estarmos no meio da turbulência. Um dos maiores benefícios da meditação é justamente nos distanciar da situação que ocorre em nossa vida. Saímos da postura de vítimas ou culpados e nos colocamos como espectadores. Assim, há o tempo necessário para raciocinarmos sobre a melhor e menos dolorosa saída.

É como dar um passo atrás e poder ver claramente as emoções, os pensamentos e os sentimentos, e observá-los sem julgamento, mas com uma mente focada e relaxada. Não podemos controlar o que acontece no mundo à nossa volta, mas sim equilibrar a maneira como reagimos às situações.

A meditação nos traz justamente a clareza e o entendimento, muda a forma como percebemos a nós mesmos e como experimentamos a vida.

A prática traz uma visão mais positiva das experiências vividas. A nossa principal missão é evoluir, independentemente do nosso trabalho, profissão ou carreira. Nesse contexto, as situações desafiadoras e as dificuldades são

oportunidades de crescimento e evolução, por mais que pareça difícil aceitar isso em muitas ocasiões.

No momento em que estamos submetidos ao desafio, sentimos a pressão, mas se estivermos com a mente serena, teremos o entendimento da situação. Depois que toda a tempestade passar, seremos lançados a um novo nível de consciência. Como se tivéssemos passado em uma prova muito difícil e estivéssemos prontos para um novo aprendizado.

REALIZAÇÃO DA MISSÃO DE VIDA: PAZ INTERIOR E AUTOCONHECIMENTO

Quem é você? Por que você acorda a cada dia? Por que você faz o que faz? Consegue responder a essas perguntas em alguns segundos? Pare por alguns instantes, feche os seus olhos, respire fundo algumas vezes e busque as respostas dentro de você.

A amnésia causal conduz a vida num ritmo inquieto e veloz que nos faz esquecermos de quem somos de verdade. O cientista PhD e professor de meditação, Jon Kabat-Zinn, explica que nos tornamos “fazedores humanos” ao invés de “seres humanos” (FRASER, 2015).

Estamos tão empenhados em fazer coisas, cumprir agenda, realizar uma lista interminável de tarefas e preocupados cada vez mais com o “ter”, que acabamos nos esquecendo de “ser”. Você provavelmente já deve ter visto que a sequência correta é “ser”, depois “fazer” e, por último, “ter”. Porém, a amnésia causal inverteu essa lógica.

À medida que começamos a fazer as nossas escolhas em função da percepção exterior, permitimos que, aos poucos, as pessoas e o mundo lá fora ditem o nosso comportamento. Assim, nos perdemos de nós mesmos. E cá entre nós, geralmente as pessoas têm uma opinião formada sobre as melhores decisões na vida dos outros, não é mesmo? Porém, raras vezes, têm a mesma convicção em relação às suas próprias vidas, sonhos e objetivos. Se não cuidarmos da nossa mente e controlarmos o nosso ego, isso acontecerá com nós.

Conforme o tempo passa, a tendência é voltarmos os nossos sentidos para o lado de fora. Tentamos nos voltar para a nossa consciência, ficamos perdidos, sentimos um vazio no peito, o que gera angústia, ansiedade e

depressão. Ao cair na armadilha da amnésia causal, começamos a viver no piloto-automático, apenas sobrevivemos.

Precisamos silenciar as interferências externas para ouvir a voz que está dentro de nós. Sim, existe uma voz interna, e não é a mente ansiosa que tagarela o tempo todo! Eu me refiro aqui à alma, intuição, sexto sentido, energia, bússola interna, enfim, o nome que você achar melhor. Essa voz interior não grita nem fala alto, apenas sussurra, bem baixinho mesmo. Por isso, só conseguimos escutá-la nos períodos de silêncio e paz interior trazidos pela meditação.

Isso parece simples quando escrevemos ou falamos, mas na prática, principalmente no início, é um pouco assustador. Digo isso por experiência própria e por ter ouvido o relato de milhares de iniciantes no projeto Feliz Com Você.

À medida que tiramos as “teias de aranha” e colocamos ordem na nossa casa, voltamos para o nosso lar interior. Ele se torna cada vez mais aconchegante e não lembramos mais daquele lugar assustador do início desta jornada.

Segundo o filósofo francês Pascal, as dificuldades do homem são causadas pela incapacidade de sentar sozinho, quieto, em um aposento. Ao voltarmos os nossos sentidos para dentro de nós mesmos, encontramos as respostas para os nossos questionamentos e, de bônus, ainda ativamos a nossa força interior, um poder sem igual que muda a nossa vida.

Seja sincero comigo: isso faz sentido para você? Afinal de contas, não estamos nesta vida à toa, possuímos uma missão genérica e outra específica. Cada um de nós é um ser único e especial, com capacidade de fazer a diferença no mundo no momento em que permitimos que a nossa luz interior brilhe plenamente.

Para nos sentirmos plenos de alegria, amor, felicidade, saúde, paz e prosperidade, devemos estar alinhados com esse propósito. E a melhor forma de nos alinharmos com a nossa essência é através da meditação.

De fato, somos os únicos responsáveis pela nossa existência, escolhemos como reagir a cada situação que vivemos. Conforme reagimos são apresentadas novas situações.

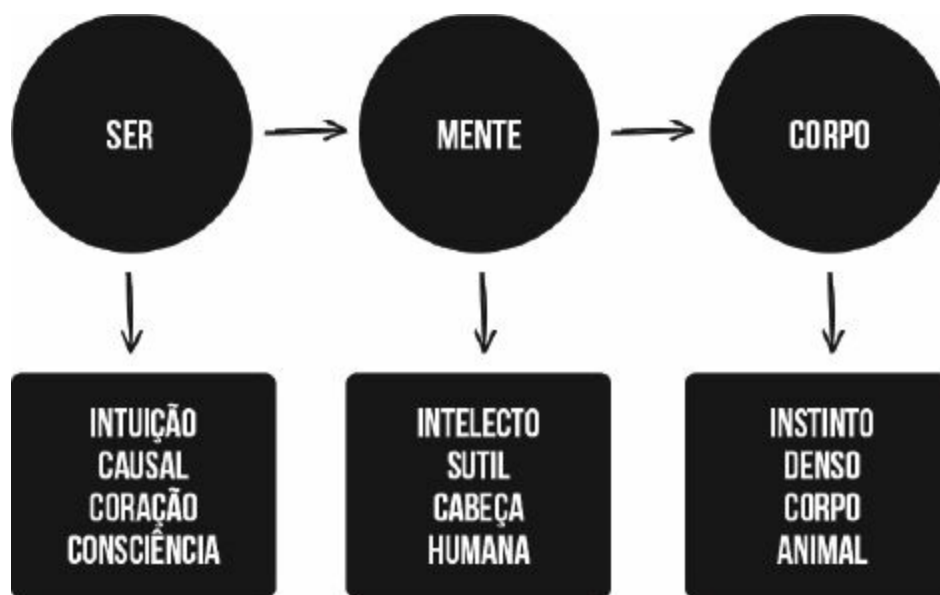
A meditação nos traz esta consciência: sabermos quem somos, reconhecermos os nossos talentos e também as nossas fraquezas. É esse reconhecimento que nos dá o sentimento de paz interior.

POR QUE A MEDITAÇÃO DESENVOLVE A INTUIÇÃO E O SEXTO SENTIDO?

Muitas vezes, ao ouvirmos a palavra intuição, logo fazemos associação a um poder extrassensorial, algo místico que nos torna especiais e capazes de ter respostas e acesso a ideias que gravitam em um universo paralelo.

Na verdade, todos nós temos intuição. O que acontece é que alguns a desenvolvem e outros não. Trata-se do sexto sentido. Diferente dos outros cinco, voltados para o exterior, ele está direcionado para o interior.

A intuição é a orientação da consciência, que surge de forma natural no momento em que aquietamos a mente. De alguma maneira, simplesmente sabemos, sentimos e captamos o que é real de verdade.



Todos nós possuímos uma consciência. Quando identificada com a mente, seus pensamentos e emoções, é como se fosse um lago com águas agitadas. Porém, ao aquietarmos a mente através da meditação, a nossa consciência se torna um lago tranquilo onde podemos ver o divino.

Ao estarmos totalmente presentes, entramos em uma frequência elevada de energia e nos sentimos totalmente conectados ao todo, a Deus, ao Universo. Não importa o nome pelo qual você reconheça essa força maior. Nesse estado, a intuição se desenvolve e nos tornamos uma extensão do divino.

Lembra que eu contei para você que realizei um projeto de 365 meditações diárias? E que eu revelaria de onde surgiu “misteriosamente” essa ideia?

Durante os seus estudos sobre as novas formas de ampliar o nosso trabalho no Feliz Com Você, o meu marido fez vários cursos e assistiu a muitos vídeos e entrevistas. Até que, no dia 22 de maio de 2014, ele teve uma intuição quando estava tomando banho.

Tão logo acabou, ele me disse: “Amanda, você não acredita que meditação funciona, que é possível qualquer pessoa transformar a sua vida com a prática diária?” E eu respondi: “É claro que eu acredito!” Então, ele falou: “Você pode gravar 365 dias de meditação, uma por dia, e colocar no YouTube para mostrar que é possível sim meditar todos os dias!”

Ainda bem que eu estava sentada no sofá, porque senão teria caído no chão. A sugestão dele – que veio à mente através da intuição – assustou-me bastante, mas sete dias depois o primeiro vídeo foi ao ar. Assim foi por mais 364 dias, sem falhar nem um único dia.

A intuição é uma mensagem da nossa consciência, que pode vir na forma de uma voz, uma ideia, um *insight*, uma inspiração, um sentir ou um saber. Não há como explicar com a mente, você simplesmente sabe, sente. Por ser de natureza abstrata e desconhecida, muitas vezes é ignorada por nós. Se estamos tranquilos para perceber a intuição, coisas maravilhosas podem acontecer nas nossas vidas. É como remar no fluxo da correnteza de um rio.

Tudo corre tranquilamente e despreocupadamente, você não faz muita força e sente que está vibrando na energia adequada na sua vida.

Estudos científicos com eletroencefalograma descobriram que a meditação muda efetivamente o padrão das ondas cerebrais. Trata-se de ondas eletromagnéticas sutis ou impulsos elétricos emitidos pelas células nervosas do cérebro. É a comunicação entre cérebro, mente e corpo na forma de vibração elétrica. A alteração de frequência no padrão das ondas cerebrais explica o motivo de percebermos a intuição quando meditamos.

ONDA BETA

Ritmo rápido e irregular (14 a 21 ciclos por segundo)

Mente e corpo ativos e alertas.

É o estado normal de uma pessoa comum, de vigília, com o pensamento consciente, a mente agitada e voltada ao exterior. Neste ritmo, podemos executar tarefas que necessitem da atenção. Em níveis mais rápidos, esse padrão está associado à doença, à ansiedade e à desarmonia.

ONDA ALPHA

Onda muito mais lenta (7 a 14 ciclos por segundo)

Mente e corpo calmos e relaxados.

É emitida pelo cérebro no estado mental de serenidade. A mente está tranquila e equilibrada, serena e alerta. É estável e rítmica, com mais amplitude e mais energia. Durante a meditação e o relaxamento, as ondas cerebrais passam do ritmo acelerado Beta para o ritmo tranquilo de Alpha, o

que aumenta a memória e a intuição. É um estado altamente benéfico de superaprendizado e criatividade, a porta para níveis mais profundos de consciência.

ONDA THETA

Ondas mais lentas e poderosas (4 a 7 ciclos por segundo)

*Estado de relaxamento profundo,
com insights criativos e alegria interior.*

Acontece em sono e meditação profunda. Durante este estado, somos receptivos às informações, além da nossa consciência normal, ativamos a conexão com o inconsciente. Em Theta, podemos reprogramar a mente e nos livrar de pensamentos negativos, alterando padrões de comportamento. A mente é inundada com *insights* criativos, intuições e alegria interior, como se estivesse no limiar da Consciência Cósmica.

ONDA DELTA

Onda muito lenta (0 a 4 ciclos por segundo)

Mínima atividade do cérebro, sono profundo e reparador.

Acontece em alguns momentos de sono profundo e reparador e também à medida que a meditação atinge níveis mais profundos. Em Delta, o nível de energia aumenta, o êxtase interior torna-se cada vez mais intenso e a mente se aquieta.

O meditador transcende os limites de espaço e tempo e sente-se totalmente conectado ao Todo, a Deus. Assim, atinge um estado de

contentamento, paz profunda e compaixão. A melatonina, hormônio de crescimento associado à cura, é estimulada durante este período.

COMO A MEDITAÇÃO ATUA NA PURIFICAÇÃO DO KARMA

O conceito de karma que se popularizou é um pouco diferente do real significado. Normalmente, essa palavra é associada a uma punição, um peso ou um problema. É comum ouvirmos a expressão: “minha sogra é o meu karma”. Porém, significa o que criamos através dos nossos pensamentos, emoções, sentimentos e ações. Na verdade, é uma energia em movimento, pois toda ação gera uma reação, é uma lei natural.

Por isso, o karma não é algo negativo. Pode ser positivo ou negativo de acordo com as nossas emoções, pensamentos e ações. Bons pensamentos e sentimentos geram um karma positivo. Emoções e pensamentos negativos geram um karma negativo.

E aqui você já começa a entender porque a meditação atua positivamente no karma: por meio da meditação equilibramos as emoções e acalmamos a mente. Uma mente calma e tranquila, com emoções equilibradas, só poderá gerar ações positivas. Esse comportamento positivo retornará mais coisas positivas ainda.

Grandes mestres como Paramahansa Yogananda (2008) e Chagdud Tulku Rinpoche (1996) explicam que através da meditação podemos purificar o karma que já criamos. Talvez você pense agora: eu conheço uma pessoa muito boa, que só ajuda os outros e medita, mas só atrai coisas ruins e problemas para a sua vida. Como explicar esses casos?

Lembra que eu expliquei que a nossa mente é apenas 5% consciente e 95% inconsciente? Nós guardamos no nosso subconsciente muitas mágoas, ressentimentos, culpas, raivas, injustiças, medos, rejeições... É como se ao longo da vida empurrássemos a sujeira para baixo do tapete.

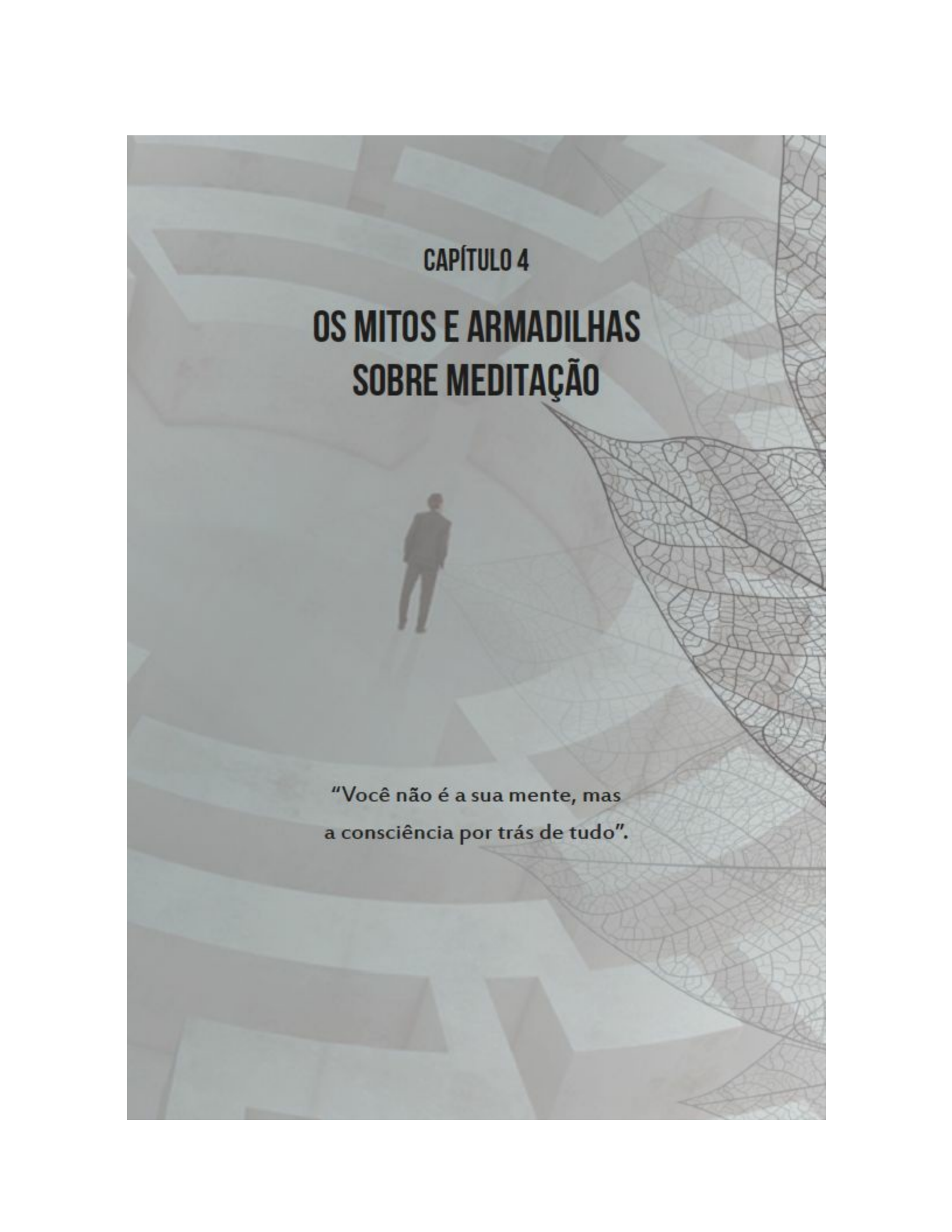
O conteúdo que está armazenado nos 95% do subconsciente está ativo e atrai situações e pessoas na mesma frequência. Muitas vezes, só descobrimos todos esses sentimentos negativos que guardamos quando algo muito ruim acontece e iniciamos a busca pelo autoconhecimento.

A meditação feita com disciplina e profundidade atua no seu subconsciente, dissolve essas memórias e desbloqueia os medos, as raivas e as tristezas.

O ato de meditar motiva o desapego desses sentimentos e purifica o karma. A missão de cada um de nós é limpar o karma negativo e gerar karma positivo. Por isso, a meditação é uma técnica que nos ajuda na evolução da consciência.

PONTO DE AVALIAÇÃO – CAPÍTULO 3

1. Qual é o maior benefício que você gostaria de ter com a prática da meditação?
2. Se você ainda não encontrou a sua missão de vida, responda: como é que a meditação poderá ajudar nessa descoberta?
3. Diga, com as suas palavras, por que a meditação possui tantos benefícios, e como ocorrem as transformações geradas por ela?

The background of the page is a complex, abstract composition. It features a large, stylized leaf silhouette on the right side, with intricate vein patterns. The rest of the background is filled with various geometric shapes, including triangles and polygons, in shades of light gray and beige, creating a layered, architectural feel.

CAPÍTULO 4

OS MITOS E ARMADILHAS SOBRE MEDITAÇÃO



**“Você não é a sua mente, mas
a consciência por trás de tudo”.**



Quando eu falo a palavra meditação, o que vem à sua mente? A grande maioria das pessoas já imagina alguém muito calmo, sentado em uma postura com as pernas cruzadas, num lugar muito bonito como uma praia ou o alto de uma montanha, que medita durante horas.

Imaginamos dessa forma porque quando se fala em meditação são essas imagens que as revistas e programas de televisão utilizam. Porém, na vida real não é nada disso, concorda comigo?

Na realidade, são os filhos que precisam de atenção, o barulho em casa, ir e voltar do trabalho com trânsito pesado, acordar cedo e dormir tarde.

Você acha que é exagero? Acredito que não. Esse infeliz contraste fez com que surgissem 5 grandes mitos sobre meditação, e provavelmente você já caiu em um ou vários deles.

Adivinha como eu sei disso? Pois é, já aconteceu comigo também, mas fique calmo que eu vou derrubar cada mito a partir de agora.

MITO 1 – MEDITAÇÃO É NÃO PENSAR EM NADA

Este é o maior de todos: meditação é não pensar em nada! Recentemente fiz uma aula on-line exclusiva para milhares de pessoas cadastradas no site Feliz Com Você, em que derrubei os maiores mitos sobre meditação. E ele foi disparado o que mais gerou identificação dos presentes.

Infelizmente nos vendem a ideia de que vamos sentar, fechar os olhos, dar um comando para a nossa mente não pensar em nada e pronto, milagre: a nossa mente fica em branco e encontramos a tão sonhada paz interior.

E isso já é o suficiente para fazer com que a grande maioria das pessoas desista da prática de meditação sem ao menos tentar. Para pessoas comuns, como eu e você, que possuem inúmeras atividades diárias e não meditam 15 horas por dia, é muito difícil conseguir não pensar em nada.

Como já vimos, a natureza da mente são os pensamentos, sentimentos e emoções, e por isso não pensar em nada é um grande mito. Alimentamos a nossa mente como aquela criança mimada que já está gordinha e pede mais e mais chocolate: quando chora, damos mais chocolate a ela.

Cada vez mais nos cercamos de estímulos externos: informações, compromissos, redes sociais, o que sobrecarrega a nossa mente e faz com que a natureza básica de pensar e sentir esteja superestimulada. A partir disso, uma confusão de pensamentos, sentimentos e emoções são gerados. O que eu quero dizer é que, sim, a natureza da mente é pensar. E, ao mesmo tempo, não é pensar de forma louca e desordenada como acontece com frequência.

Antes de explicar sobre o que realmente ocorre durante a meditação, você precisa saber que, para acontecer, não basta simplesmente ficar quieto com os olhos fechados. Quando fazemos isso, geralmente continuamos a

nossa conversa mental, só que agora com olhos fechados e travando uma batalha desigual com a nossa mente. Existe, sim, um passo a passo para nos conduzir ao estado meditativo que vou explicar mais adiante.

Mas, afinal, se meditar não é “não pensar em nada”, o que acontece então? Durante a meditação nos desidentificamos dos pensamentos, sentimentos e emoções, ou seja, deixamos de nos identificar com a mente e nos tornamos conscientes. Como já vimos, é como se déssemos um passo para trás e analisássemos de fora toda a confusão mental e emocional da nossa cabeça!

Vemos todos os pensamentos, porém com uma grande vantagem: durante a meditação não nos apegamos a nenhum deles, tampouco entramos no meio do turbilhão. Simplesmente deixamos eles irem, sem apego, sem cobrança, sem forçar nada.

Assim, a cada pensamento, sentimento e emoção, conseguimos percebê-los, pois estamos conscientes. Logo em seguida aparecerão novos pensamentos que depois vão embora também.

Sabemos que não somos os nossos pensamentos e que, assim como chegam, eles se afastam. Passamos a observar nós mesmos como se estivéssemos do lado de fora vendo tudo acontecer.

À medida que aprofundamos o estado de meditação e nos conectamos mais e mais com a nossa consciência, a mente para de receber tanto “alimento”. Aqueles pensamentos desordenados começam a diminuir. Começamos a perceber um espaço entre um pensamento e outro.

E é aí que a mágica acontece, transformamos a vida! Porque quando ganhamos esse espaço entre os pensamentos, ficamos presentes no momento atual. A felicidade passa a transbordar de forma espontânea.

MITO 2 – EU NÃO TENHO TEMPO

Talvez o motivo que impede as pessoas de praticarem a meditação seja o tempo. Afinal, muitas não têm uma hora do dia sobrando para inserir mais um compromisso: meditar. E se eu pedisse apenas 8 minutos, você teria?

Quem sabe neste momento você esteja tão identificado com a mente que precisaria se esforçar para conseguir esses 8 minutos livres para começar a meditar. Porém, certamente você conseguiria achar essa pequena brecha, com medidas simples como acordar um pouco mais cedo ou usar o seu intervalo do almoço.

Quando alguém me fala que não tem 8 minutos do dia para meditar, eu respondo que, então, ela deverá meditar 1 hora por dia, no mínimo!

Brincadeiras à parte, há casos extremos em que a confusão emocional e a agitação mental estão tão manifestadas que a pessoa realmente acredita que não possui 8 minutos disponíveis.

Na verdade, ela acredita racionalmente que não tem esse tempo, quando o que acontece é que a mente subconsciente está com medo e bloqueia a tentativa de torná-la serena e equilibrada. Quando exponho que talvez você esteja sem tempo, é porque quanto mais nos identificamos com a mente, mais gastamos o tempo com pensamentos no passado e no futuro.

Muitas das minhas alunas relatam que ganharam tempo com a prática da meditação, que antes de iniciar a meditar tinham uma agenda cheia e acreditavam que tudo aquilo era importante. Ao final do dia, sentiam-se derrotadas pela sua própria agenda, pois não conseguiam fazer todas as tarefas listadas.

Depois que começaram a meditar, suas mentes se tornaram presentes e

isso fez com que uma organização interna surgisse. A consequência disso é mais concentração, foco, produtividade e tempo para o que importa.

Você deve se perguntar: eu só preciso meditar por 8 minutos? Só isso já é o suficiente? Sim! Exatamente. Com apenas 8 minutos de meditação diária você já consegue sentir os benefícios na sua vida.

É claro que, quanto mais tempo você praticar, mais resultados terá, isso é óbvio! É como correr por 8 ou 15 minutos. Certamente no segundo caso os resultados serão mais rápidos e duradouros.

Observe bem o que eu acabei de falar: 8 minutos de meditação diária, principalmente no início. O segredo está na constância da prática, em você desenvolver o hábito de meditar, e não em ser um meditador de final de semana.

Quando comecei a praticar, lutei muito, porque era algo desconfortável para mim. Como não tinha nenhuma orientação, tentava meditar por 30 minutos duas vezes na semana. Veja bem “tentava”, pois lutava com a minha mente, o tempo não passava e era uma tortura.

Só depois de muitas pesquisas descobri que a energia de conexão e paz que geramos com a meditação fica presente em nós até 48 horas depois da prática, depois disso voltamos à estaca zero. Isso quer dizer que, se quiser ter resultados efetivos, você precisa meditar diariamente ou pelo menos um dia sim, outro não.

Não dê um intervalo maior do que um dia entre uma meditação e outra. Isso vai fazer com que você consiga atingir níveis mais profundos a cada prática, sem precisar recomeçar toda vez que for meditar.

Isto é muito importante: aumentar de forma gradual, porque quanto mais confortável e sereno você se sentir com 8 minutos, a sua mente e o seu

corpo pedirão para você ficar mais!

Antes de continuar com o próximo mito, quero explicar o que acontece à medida que o tempo de meditação aumenta, conforme os meus estudos, pesquisas e práticas:

TEMPO DE PRÁTICA X BENEFÍCIOS*

8 MINUTOS

Afeta a circulação sanguínea e o campo eletromagnético. Organização interna e clareza.

11 MINUTOS

Começa a interferir no sistema hormonal e no sistema nervoso.
Concentração e foco.

22 MINUTOS

Muda o padrão de ondas cerebrais. Dissolve o estresse, desenvolve a intuição e produz sensação de felicidade.

31 MINUTOS

O corpo todo adquire um novo ritmo, trazendo mais energia e criatividade.

62 MINUTOS

Modifica a matéria cinzenta do cérebro. Amplia o senso de compaixão e produz profunda paz interior.

90 MINUTOS

Modifica todas as células do corpo, a pessoa é reconstituída como se estivesse no útero.

** Resultados baseados na experiência da autora*

Eu recomendo começar com 8 minutos diários. Depois, ao aumentar esse tempo de forma natural, você vai querer ficar mais um pouco na sua meditação.

MITO 3 – MEDITAR DÓI



Talvez você não tenha dificuldades para sentar confortavelmente no chão, porque possui boa flexibilidade ou se acostumou a essa posição.

Porém, a grande maioria das pessoas tem uma dificuldade enorme em sentar no chão, e ainda ter de ficar imóvel e sem tensão por vários minutos. Difícil fazer isso, não é mesmo? Criou-se, assim, o perigoso mito de que meditação dói, e que não há como praticar de maneira confortável.

E o que nós vemos nas imagens e vídeos sobre meditação? Aquela pessoa sentada no chão com as pernas cruzadas, com a conhecida posição de lótus.

Foi daí que surgiu no ocidente esse mito de ter de sentar no chão. Só para você ter uma ideia, na Índia as pessoas são acostumadas a sentar no chão desde cedo, é um hábito, e o corpo já está habituado a essa posição.

Porém, aqui a história é bem diferente. Nós sentamos em cadeiras e sofás desde cedo, dificilmente vamos na casa de algum amigo e as pessoas estão

sentadas no chão, não é mesmo?

Há muitos anos, o meu marido me acompanhou em um curso presencial de yoga e meditação. Ao chegarmos ao vasto salão onde eram realizadas as aulas, não havia nenhuma cadeira.

Ele, que acha muito difícil sentar no chão (e medita geralmente sentado na cadeira em casa), quase apavorado, perguntou-me: “Onde é que eu vou sentar o dia inteiro?” Confesso que ele ficou com dor nas costas e nos ombros por vários dias depois do curso.

Mas eu tenho ótimas notícias: você não precisa se sentar dessa forma!

Como eu disse, somos acostumados a sentar em cadeiras e sofás, e por isso a grande maioria, quando tenta sentar no chão com as pernas cruzadas, sente dor ou algum desconforto.

As pernas começam a formigar, a coluna se curva para frente por não ter o espaldar da cadeira ou as costas ficam doloridas, já que não costumam permanecer livres, sem suporte.

Seja honesto comigo: as suas pernas já formigaram durante a prática ou você se desconcentrou por conta das dores nas costas ou ombros? Acalmar a mente já não é nada fácil, imagina então fazer isso numa postura desconfortável e, pior, desnecessária!

Hoje eu pratico meditação sentada no chão com as pernas cruzadas porque essa é a postura mais confortável para mim, que pratico yoga há 10 anos.

Na época em que ainda dava aulas presenciais de yoga, muitos alunos também queriam sentar no chão no início, mas eu via no corpo e no rosto deles o quanto sofriam com a postura.

Inicialmente, eles tentavam fazer a posição para depois se renderem a uma postura mais confortável na cadeira ou apoiarem as costas na parede.

Essa luta inicial acontece porque esse jeito de praticar sentado no chão já está tão enraizado no nosso subconsciente que acreditamos que, se sentarmos na cadeira, vai diminuir os efeitos da meditação.

Como veremos em seguida, a postura é fundamental para que o estado meditativo aconteça. É por isso que, no meu curso on-line Meditar Transforma, ensino 9 posturas para que o aluno descubra qual é a mais adequada a ele.

Lembra que eu falei sobre ser considerada uma pessoa que desmistifica a meditação? Pois é, percebi que muitas pessoas, ao verem derrubado somente esse mito nº 3, já me escreviam dizendo que eu havia desmistificado a prática para elas, de tão grande que era a armadilha gerada pela “postura que dói”.

A posição é apenas um meio para você atingir o fim, que é acalmar a sua mente com a meditação. É lógico que você precisa respeitar alguns passos em relação à postura (que veremos mais adiante), para torná-la adequada, mas definitivamente você não precisa sofrer com a parte física, até mesmo porque a parte mental já é um desafio enorme!

MITO 4 – EU NÃO TENHO UM LUGAR ESPECIAL

Quando comecei a praticar (ou tentar) meditação, a primeira coisa que pensei foi: preciso de um lugar calmo, com incenso aceso, uma estátua do Buddha (Krishna ou Ganesh), uma fonte com água, uma almofada especial e uma música de fundo com mantras. Você percebeu que citei seis itens? Mas faltou o mais importante: eu mesma!

E isso ocorre muitas vezes na nossa vida, porque nos autossabotamos ao pensar que sempre falta algo para fazermos aquilo que queremos. O ser humano (eu, você, todo mundo!) é campeão em arrumar desculpas quando quer (e precisa) fazer uma mudança na vida.

Quando queremos construir um novo hábito existe uma luta interna, a nossa mente tenta de todas as formas nos manter na zona de conforto para economizar energia e nos proteger. Nesse processo, aparecem o que chamo de **resistências interiores**.

Talvez a mais poderosa delas, e que costuma ter muito êxito em bloquear as nossas tentativas de mudança, é a desculpa que inventamos para nós mesmos. Esse mecanismo interno é tão eficiente que, além de criar as desculpas, ainda nos faz acreditar fortemente nelas!

Por muito tempo adiei a prática de meditação, ficava apenas na parte teórica, lia livros e revistas sobre o assunto, porque eu não tinha um lugar especial para meditar. Quando finalmente organizei tudo para criar um ambiente especial, conforme contei agora há pouco, você já sabe o que aconteceu. Acho que posso contar nos dedos as vezes em que meditei nesse lugar.

Se quiser de verdade, eu lhe garanto, você pode meditar em qualquer

lugar! Algumas alunas moram em ruas movimentadas e conseguem praticar meditação. Isso acontece porque elas têm o direcionamento correto.

O que importa não é o lugar, mas o comprometimento, saber como conduzir a mente para o estado meditativo. Aí você poderá meditar sempre que quiser, não importa onde esteja.

Preciso ser bem sincera nesse ponto, hoje medito em qualquer lugar, não importa se há pessoas, barulho ou vento. Porém, no início, talvez seja melhor você escolher um local onde possa controlar os fatores externos.

O que quero dizer é que meditar no seu quarto, onde você está sozinho, será muito mais fácil do que praticar em um parque. No começo, os fatores externos (carros, vento ou insetos) poderão lhe distrair, mas depois que a sua mente estiver treinada, nada mais lhe impedirá.

Você já viu a minha história, em que fiz 365 vídeos de meditação para mostrar que é possível praticar em qualquer lugar. Gravei as minhas meditações diárias durante um ano inteirinho, em praças, hotéis, aeroportos, praias, cachoeiras, com obra em casa... Enfim, provei que qualquer pessoa pode meditar diariamente, mesmo com uma agenda cheia de compromissos e que não tenha um lugar especial para isso.

MITO 5 – MEDITAÇÃO NÃO É RELAXAMENTO

Esta é uma grande confusão que se criou, acreditar que relaxamento e meditação são a mesma coisa. O primeiro faz parte do processo para se atingir o estado meditativo, enquanto a segunda é muito mais profunda. Digamos que o relaxamento seria o início do processo; e a meditação, a etapa final.

Por isso, o ideal é que seja praticada sentada e não deitada, como você vai ver nos 5 pilares da meditação. Para realizá-la, precisamos encontrar o equilíbrio entre o esforço e a entrega.

A medida entre esforço e entrega parece ser simples de ser atingida, mas aqui está uma grande armadilha, o que faz muitas pessoas desistirem da meditação. O Meditar Transforma é estruturado em 5 pilares por esse motivo.

Sempre que vamos colocar em prática algum conhecimento teórico, é natural que surjam algumas dúvidas. Se esses questionamentos não forem respondidos bem cedo, podem configurar verdadeiras armadilhas que nos farão desistir.

Separei, neste capítulo, as 3 principais armadilhas que mais impedem as pessoas de continuarem as práticas meditativas.

ARMADILHA 1 – SEMPRE DURMO DURANTE A MEDITAÇÃO

Você já tentou meditar e dormiu? Isso é mais comum do que você pode imaginar, e muitas pessoas desistem da meditação por não conseguirem superar essa armadilha. Existem duas situações:

1. Aquele que dorme na meditação e sabe que dormiu.
2. Aquele que dorme durante a prática e não sabe. Depois, afirma com certeza que não dormiu, acredita que chegou a um estado meditativo muito profundo, relata que não ouviu nada da meditação guiada ou dos barulhos à sua volta.

As duas situações podem ser resolvidas de maneira simples, mas o problema é que ninguém nos conta isso. Para aqueles que dormem e não sabem, o primeiro passo é tomar consciência, perceber que tira um cochilo durante o período de meditação. E como descobrir isso?

Com a prática nos desfazemos da identificação com o mundo exterior e nos voltamos para dentro de nós mesmos. O lado de fora não interfere, não tem mais importância, embora saibamos o que se passa ao nosso redor.

No momento em que dorme na meditação, você não ouve mais nada, desliga completamente do exterior. Já cada vez que medita realmente, você sabe o que acontece, mas isso não tem importância nenhuma, pois está presente dentro de si. O exterior se torna algo que ocorre bem longe, lá no fundo. E como não cair nessa armadilha?

O sono na meditação indica que estamos em um estado interior de intoxicação, tanto mental quanto física. O que pode ser melhorado com os

seguintes cuidados:

- Insira as práticas desintoxicantes no seu dia a dia (veja no capítulo 6 “Como potencializar seus resultados”).

- Antes da meditação, faça um exercício preparatório com o seu corpo, alongue e respire, processo que leva de 2 a 3 minutos.

- Evite comer antes de meditar, mas se precisar prefira alimentos leves.

Se seguir esses passos, tenho certeza que você conseguirá aproveitar muito mais o seu momento de meditação.

ARMADILHA 2 — NÃO CONSIGO FICAR PARADO DURANTE A MEDITAÇÃO, E AGORA?

A amnésia causal conduz a vida num ritmo extremamente veloz que se reflete no nosso corpo e na nossa mente. Não conseguimos ficar parados! É normal eu receber comentários de pessoas que dizem solenemente: “Meditação não é para mim, porque não consigo ficar quieto nem por 5 segundos”.

Observe as pessoas ao seu redor, sentadas na sala de espera, precisam olhar para o celular a todo minuto, trocam de posição na cadeira, coçam, tosse, arrumam o cabelo, cruzam os braços, descruzam as pernas... Nos restaurantes, vejo muitas pessoas sacudir freneticamente as pernas durante o almoço.

Parar e ficar quieto por alguns minutos é um desafio, principalmente quando estamos nesse ritmo acelerado. Dá vontade de coçar, tossir, dar aquela ajeitadinha na postura. Mas é possível. Antes de meditar, você pode fazer alguns alongamentos combinados com respiração profunda. Isso vai ajudar muito.

No momento em que sentir vontade de se mexer, coçar ou tossir durante a meditação, resista à tentação. É só a sua mente querendo lhe manter na zona de conforto. Se resistir a essa vontade algumas vezes, a mente não vai mais mandar essa ordem para você.

ARMADILHA 3 – PASSO MAL DURANTE A MEDITAÇÃO, O QUE FAZER?

Algumas pessoas relatam que se sentem mal durante a meditação: dores de cabeça, vontade de chorar, uma angústia, etc. E preciso ser franca com você, isso pode acontecer, especialmente ao iniciarmos a prática ou quando submetidos a uma situação de pressão e dificuldade.

A nossa mente faz de tudo para permanecer no controle e nos manter na zona de conforto. Ela não sabe o que vai acontecer ao começarmos a meditar, sente-se ameaçada e envia sinais para nos fazer desistir: a vontade de chorar, uma dor...

Crescemos e evoluímos ao sair de uma situação de comodidade. Falo para os meus alunos “crescer dói”, porque a nossa mente quer economizar energia com a intenção de nos proteger.

Por isso, o ser humano possui hábitos. Nossa mente é estruturada de uma forma a criar rotinas e estruturas que possam se repetir com facilidade, e elas formam os hábitos.

Ao seguir em frente e continuar a meditação, quebramos essa barreira inicial. A mente começa a entender o que acontece e os sinais desaparecem. Então, você precisa continuar a prática.

E como eu sei disso? Adivinha. Quando comecei a meditar, as primeiras experiências foram desafiadoras, além dos desconfortos físicos – dores nas costas e formigamento nas pernas – existia um desafio muito maior. Uma sensação angustiante de estar sozinha ali, com os olhos fechados, literalmente de frente com todos os meus demônios internos.

Por não termos acompanhamento e orientação, o desconforto é tão

assustador que desistimos da meditação. Acreditamos que meditar não é para nós, mundanos, que isso é apenas para pessoas iluminadas.

Eu desisti muitas vezes, já contei isso para você. Mas houve um momento em que a ansiedade era tão grande que eu não suportava mais e precisava me acalmar. Recomecei a meditação e, quando esses desconfortos iniciais apareceram, ignorei e continuei meditando. Como mágica, mágica mesmo, muito rápido isso passou. Naquele momento, eu sabia que era apenas uma tentativa da minha mente para se manter no controle.

A meditação revela o nosso estado interior. Muitas vezes, chegamos a ela quando o nosso copinho transborda de pensamentos e emoções negativas, na maioria das vezes escondidos embaixo do tapete do subconsciente. A prática nos alerta para essas questões e o início pode ser um pouco assustador. Mas quando você sabe o que acontece e conta com orientação, consegue superar e sentir os benefícios da prática meditativa.

PONTO DE AVALIAÇÃO – CAPÍTULO 4

1. Com qual dos 5 mitos você mais se identificou? Por quê?
2. Você já caiu em alguma das 3 armadilhas sobre a meditação? Já conseguiu superar ou acabou desistindo da prática?
3. Como seria a sua prática meditativa se você não fosse atingido por nenhum dos mitos e armadilhas?



CAPÍTULO 5

O MÉTODO MEDITAR TRANSFORMA

**"Quem controla a respiração controla a mente.
Quem controla a mente escolhe sua vida.
Você pode escolher ser feliz agora".**



A minha primeira experiência com a meditação não foi o que podemos chamar de paixão à primeira vista. Definitivamente, não foi! Na verdade, foi mais um tormento do que qualquer outra coisa. As costas ficaram doloridas, as pernas formigaram, a mente não parou um só instante e o tempo pareceu uma eternidade.

Essa experiência desastrosa fez com que eu tentasse meditar através de diferentes técnicas, porque eu queria e sabia dos vários benefícios que a prática proporcionaria na minha vida! Eu sentia que precisava acalmar a minha mente. Principalmente, queria preencher o meu vazio interior devido à ansiedade e à autoestima zero.

Durante todos estes anos em que estudei e experimentei uma variedade de técnicas e formas de meditação, percebi que não conseguia me encaixar em nenhuma “escola” tradicional. Eu só queria meditar de forma livre. E foi isso o que eu fiz.

Eu queria ser uma pessoa melhor comigo mesma e com os outros. Despertar dentro de mim um poder sem igual, que nada nem ninguém pudesse me tirar. Meditar sem precisar ir a nenhum lugar específico, centro ou escola, nem ter de ir a algum retiro de final de semana. Não pretendia ficar dependente de mais ninguém, mas sim me tornar dona da minha própria vida.

Na época, eu tinha dois exemplos muito fortes: o amado Paramahansa Yogananda e o querido Professor Hermógenes, com quem tive o prazer, inclusive, de fazer cursos presencialmente. A mensagem deles era clara: as respostas que procuramos estão dentro de nós. A partir do momento em que serenamos a nossa mente e acalmamos o nosso coração poderemos “escutá-las”!

A prática meditativa proporcionou transformações tão profundas na minha vida que eu me tornei professora de yoga e meditação.

Quando eu ainda dava aulas de yoga e atendia presencialmente, alguns alunos inventavam desculpas e saíam no momento de meditação, justamente na parte mais importante.

O meu amor pela meditação era tão grande que eu não desisti, criei um grupo para praticar. Tínhamos um encontro semanal para meditar e a recomendação era que nos outros dias da semana os participantes meditassem nas suas casas. Como os integrantes não tinham um passo a passo para seguir, meditavam apenas no encontro semanal e não desenvolviam o hábito da meditação.

Depois dessas experiências, já com o Feliz Com Você, surgiu o projeto “365 Dias Feliz Com você”, e durante aquele ano fiz testes, adaptei e aprimorei as minhas técnicas. Assim, passei a ver o que dava mais resultado na vida dos praticantes.

A partir do retorno de quem acompanhava os vídeos diários, criei uma orientação direta ao ponto, de maneira que as pessoas acalmassem suas mentes, equilibrassem suas emoções sem dor nem sofrimento e, o principal, que praticassem diariamente ou quase todos os dias.

Confesso que foi uma união perfeita! Eu já tinha 10 anos de atendimento individual como terapeuta holística, iridóloga, astróloga, professora de yoga e meditação, mestre Reiki e várias outras técnicas, além de anos de prática pessoal. Unir toda essa bagagem teórica e prática com os desejos e dúvidas de milhares de pessoas foi fundamental para criar o método que dá nome a este livro: Meditar Transforma.

A metodologia considera que cada um de nós possui as suas próprias

particularidades: flexibilidade corporal, hábitos alimentares, comportamento, disponibilidade de tempo, intenção com a meditação, etc. Além disso, prova na prática que qualquer pessoa pode aprender a meditar! Não importa a idade, condição física ou religiosa; se já tentou antes e desistiu; funciona mesmo. Inclusive para pessoas extremamente inquietas e até para aquelas que perderam as esperanças de melhorar as suas vidas.

O Meditar Transforma mostra que a meditação pode fazer parte da nossa rotina e nos ajuda a torná-la um hábito, e não algo que se faz uma vez por semana. Desmistificar a meditação, derrubar as principais dúvidas e ensinar um passo a passo que torne a pessoa livre, sem depender de nenhum fator externo, nem de ninguém, para ter a transformação que deseja. Essas são as principais propostas do Método.

Você verá que, assim como tomamos banho todos os dias para limpar o corpo físico e nos alimentamos para ter energia, também precisamos meditar todos os dias para limpar, acalmar e renovar a mente.

POR QUE AS PESSOAS NÃO CONSEGUEM MEDITAR?

Até aqui, você descobriu os perigos de viver uma vida presa ao ciclo da amnésia causal e acompanhou os principais inimigos internos, dores, doenças e síndromes que têm aprisionado as pessoas dia após a dia. Ao mesmo tempo, viu inúmeros benefícios físicos, mentais e emocionais da prática meditativa, além das muitas comprovações científicas sobre o poder da meditação.

Então, surge a pergunta que não quer calar, que nos leva – eu e toda a equipe do Feliz Com Você – a aprimorar os nossos conteúdos escritos, vídeos e cursos diariamente. Questionamento, aliás, que me motivou a escrever este livro: Por que as pessoas não conseguem meditar?

Eu costumo dizer que a amnésia causal criou uma lacuna, um vazio, como se fosse uma ponte rompida ao meio! Com tantos benefícios e curas trazidos pela meditação, não parece totalmente irracional e ilógico que ainda assim as pessoas não consigam meditar?

Posso garantir para você que a missão do Feliz Com Você é levantar a bandeira de que Meditar Transforma mundo afora, através das nossas aulas on-line ao vivo (que contam geralmente com milhares de espectadores), do nosso evento presencial ao vivo anual, dos nossos vídeos no Facebook e no YouTube.

Nós vimos que alguém precisava mostrar na prática, na vida real, que Meditar Transforma. Quem não medita hoje, infelizmente, não pertence ao mundo real!

POR QUE O MEDITAR TRANSFORMA FUNCIONA

Ensinar e respeitar as intenções e os objetivos de cada pessoa em relação à meditação é uma das causas mais importantes na minha vida.

Para algumas pessoas que vivem uma vida agitada, parece difícil simplesmente parar e sentar desconfortavelmente no chão, ficar 30 minutos com os olhos fechados e sem fazer nada! Essa parada brusca pode ser muito trabalhosa no início, mas não é impossível.

Ao longo destes mais de 10 anos de experiência, passei a notar que muitas pessoas buscavam a meditação para se livrar da ansiedade, dormir melhor, melhorar a concentração e o foco, superar depressão e transtornos e diminuir (ou até acabar) o uso de medicamentos.

Ainda há um grupo muito grande interessado em mais autoconhecimento e paz interior. Eles buscam ser pessoas melhores, com mais serenidade e qualidade de vida. E está tudo certo. Cada pessoa vive um momento único e busca coisas diferentes.

Havia pessoas com vários tipos de problemas: mente muito acelerada, desânimo, cansaço e depressão. Algumas acreditavam e outras duvidavam da técnica. Percebi que todos nós, sem exceção, buscamos algo, queremos mais disso, menos daquilo, porém, o mais importante é que, antes de conseguir alguma meta, precisamos saber qual é o nosso estado.

Isso mesmo, as pessoas precisam de um **estado ideal** para atingir “as coisas” tão sonhadas: felicidade, paz mental, serenidade, saúde, bons relacionamentos, autoestima, um ótimo emprego, um sono revigorante, enfim, uma vida que valha a pena.

Todos esses objetivos são, na verdade, **estados mentais ou de**

consciência. Ou seja, depende de como você está naquele momento. E adivinha quem é a responsável por dizer como você está a cada momento da sua vida?

Sim, ela mesma: a **MENTE!**

De modo geral, a vida aí fora provavelmente continuará a mesma. Haverá crises, problemas e desafios, coisas boas e ruins, mas quando corrige o seu **filtro mental**, você vê a vida de um jeito diferente, com mais otimismo e confiança, e as coisas milagrosamente passam a dar certo e ficar melhores na sua vida, enquanto para os outros geralmente só piora!

Se você acessar o meu canal do YouTube, verá depoimentos emocionantes de alunos que narram exatamente esta incrível transformação interna! Um dos relatos mais comuns deles é que, depois de começar a praticar as meditações, passaram a ver a vida de maneira diferente, com mais gratidão e menos reclamação, e simplesmente não entendem quando outras pessoas se aproximam só com lamentações!

Os fatos externos são os mesmos, mas os estados de consciência são diferentes!

E aqui são apenas palavras que tentam descrever essa sensação de equilíbrio, liberdade e felicidade que a meditação nos proporciona. Na realidade, é uma mera tentativa de descrever, porque eu não tenho como colocar esse novo filtro mental numa pílula mágica para você tomar.

Você precisa, através da meditação, acalmar a sua mente e equilibrar as suas emoções para livrar-se das garras da amnésia causal. Assim, os objetivos que você tanto deseja surgirão dia após dia.

Ocorre que muitas pessoas tentam praticar meditação por 1, 2 ou até 3 dias, e depois param, desistem ou até mesmo esquecem. E, com isso, fica a

sensação de que essa técnica milenar não funciona.

Depois que eu entendi a necessidade de um período mínimo para readequar esse estado mental e percebi a dificuldade das pessoas em cumprir esse intervalo mínimo inicial, criei o Meditar Transforma.

É um método que respeita o momento de cada pessoa e não força a mente a nada. Torna o praticante mais capaz de se concentrar, e, então, atingir a conexão proporcionada pelo silêncio meditativo.

5 PILARES DO MÉTODO MEDITAR TRANSFORMA

Agora, acredito que você já deve estar com vontade de experimentar a meditação e sentir na prática a paz e a tranquilidade que ela proporciona. É por isso que vou revelar os 5 pilares do Meditar Transforma, que são essenciais para que você consiga atingir o estado meditativo (e todos os seus benefícios) e não sofra ao sentar com os olhos fechados.

Por não seguirmos um passo a passo, precisamos investir muito tempo e energia para conseguir conduzir a nossa mente para o estado meditativo. Sem orientação, a nossa mente literalmente gasta minutos preciosos em uma luta para se acalmar, ao invés de simplesmente permitir que a serenidade brote naturalmente do nosso ser.

Imagine o processo de meditação como a construção de uma casa: primeiro você precisa fazer a base estrutural, para depois começar a levantar as paredes e colocar o telhado. Na meditação é da mesma forma, então vamos lá.

1. A SUA POSTURA PERFEITA [E CONFORTÁVEL]

O 1º **pilar** do Método é a postura, porque é ela que vai determinar o quão profundo você conseguirá ir na sua prática meditativa. Como ministrei muitos cursos e aulas presenciais durante vários anos, percebi que cada aluno possui uma peculiaridade, uma condição física única. Não seria correto padronizar e exigir uma posição que cause sofrimento.

Se você ficar sentado de forma desconfortável, a sua mente automaticamente vai colocar toda a atenção na dor ou desconforto, e a meditação não irá acontecer. Ah, e antes que você me pergunte se pode meditar deitado, respondo que não, por dois motivos: deitado é relaxamento e meditação é muito mais do que um simples relaxamento.

Primeiro, porque deitado há grandes chances de você dormir durante a prática. Segundo, por questões de energia sutil. Todos nós temos um campo sutil ou energético (aura), um campo eletromagnético que permeia o corpo físico. A aura, que já foi comprovada cientificamente (através da bioeletrografia), possui diversos centros de energia chamados chakras.

Por isso, com a coluna perfeitamente alinhada na vertical, permitimos que a energia vital flua através de todos os centros de energia, fazendo com que a conexão da consciência aconteça.

É realmente muito importante você descobrir a sua postura meditativa. A posição que serve para mim talvez não sirva para você, pois temos níveis de tensão muscular diferentes, além de encaixes de articulações distintos.

No Programa Avançado Meditar Transforma são ensinadas detalhadamente 9 posturas em vídeo, mas vou mostrar aqui uma postura que qualquer pessoa consegue fazer. Porque assim você já pode praticar hoje

mesmo, sem desculpas, lembra?

Sentado na cadeira, o segredo é cuidar do alinhamento. Siga estes passos para construir a sua postura de forma equilibrada – firme e confortável ao mesmo tempo.



1. Acomode os ísquios na cadeira, sinta os ossinhos.
2. Cresça a coluna. Imagine que um fiozinho puxa você pela nuca e você cresce e cria um espaço entre uma vértebra e outra. Imagine-se como um rei ou uma rainha.
3. Mantenha a coluna reta. A maioria das cadeiras tem o espaldar levemente reclinado, e para manter a coluna reta e com suporte talvez você precise utilizar uma almofada ou manta para ajustar.
4. Deixe os joelhos na mesma linha do quadril, formando um ângulo de 90° com as pernas. Dependendo da sua altura, será necessário um suporte para elevar os pés, pode ser uma almofada ou um livro por exemplo.
5. Abra o peito, relaxe os ombros e suavize o seu rosto.

Ao seguir esse passo a passo, você conseguirá construir a sua postura de meditação e ficar confortável nela.

Antes de passar para o próximo pilar, quero fazer uma observação importante: algumas vezes acumulamos muita tensão no nosso corpo físico, em função do estresse diário.

Talvez seja desconfortável simplesmente sentarmos para meditar no momento em que estivermos muito tensos. O ideal, nesse caso, é introduzir algum alongamento ou exercício de respiração antes da meditação.

É claro que vou lhe ajudar nisso também! Vou ensinar 2 exercícios combinados com respiração que você pode fazer antes da meditação. Serão 2 minutos apenas, e vai ajudar a dissolver a tensão do corpo e da mente, assim a sua meditação vai ser muito mais profunda.



Alongamento Intenso na Cadeira: Inspire e cresça a coluna. Expire, solte o tronco à frente, deixe o tronco solto e a cabeça para baixo, queixo em direção ao peito. Procure relaxar e solte os braços. Permaneça por 10 respirações.



Movimentos do Gato na Cadeira: Inspire, abra o peito, eleve o queixo e olhe para cima. Expire, olhe para baixo, queixo em direção ao peito e faça um arco com as costas. Repita 10 vezes.

Essas duas posturas dissolvem a tensão nas costas, ombros e pescoço, permitindo que a energia vital (prana) flua pelo corpo. Elas também ajudam a irrigar o cérebro e nos preparam para a meditação.

Enquanto você permanecer nas posturas, fique consciente da respiração, procure respirar profundamente, isso ajuda a dissolver as tensões e a recarregar a energia do corpo e da mente.

2. RESPIRAÇÃO E RELAXAMENTO

Depois que o corpo físico se acomodou, é hora de acalmarmos a mente e as emoções. Para isso acontecer, nada melhor do que utilizar a respiração corretamente.

Você já deve ter passado por uma situação difícil, trauma, susto, algo que gerou um descontrole e alguém próximo falou: “calma, respira fundo que vai passar”. E é a mais pura verdade.

Podemos conhecer uma pessoa pela forma como ela respira. Mas o melhor é que podemos conhecer a nós mesmos pela forma como respiramos.

Duas perguntas rápidas: Quando foi a última vez que você prestou atenção à sua respiração? Como está a sua respiração agora, neste exato momento?

Uma mente agitada, ansiosa e preocupada produz uma respiração curta, superficial e irregular, enquanto uma mente tranquila respira com mais profundidade e regularidade, o que promove maior oxigenação do corpo todo, além de saúde física e mental.

Através da respiração profunda, conseguimos movimentar o diafragma e reassumimos o controle das nossas emoções. A respiração é a ponte que liga o corpo às nossas emoções. Eu acredito que através dela escolhemos a nossa vida!



A respiração é algo que simplesmente acontece, não precisamos nos esforçar para respirar. Produzida pela inteligência inerente ao corpo, ela é o nosso primeiro e último ato na vida.

Como não exige atenção ou esforço, acabamos por respirar de forma automática ou superficial, fazemos uma respiração curta, tanto na inspiração quanto na expiração. Por não saber respirar corretamente, ficamos desequilibrados, pois o ato de respirar está intimamente ligado aos estados mentais e emocionais.

Os hábitos da vida moderna, na qual passamos horas sentados em frente ao computador e à televisão, em ambientes fechados com ar-condicionado, além do excesso de trabalho, geram deficiência de energia vital em nosso organismo.

Muitas pessoas possuem grande dificuldade com a expiração, o soltar o ar. Como não esvaziam bem os pulmões, ficam cheios de ar viciado (gás carbônico). Assim, quando tentam inspirar o oxigênio, que é a fonte de energia para o nosso cérebro, não há espaço.



INSPIRAR - INSPIRAÇÃO - CAPTAR PARA PODER AGIR

**EXPIRAR - DEIXAR SAIR OS EXCRETOS, TOXINAS, IMPUREZAS
E DENSIDADES PARA SENTIR, PENSAR E AGIR PURIFICADAMENTE.**

Na maior parte das vezes, os seres humanos só inspiram 30% do ar que deveriam para nutrir as células do corpo físico e também para alimentar de energia vital o corpo energético – que é o responsável pelos pensamentos e sentimentos. Com falta de oxigênio e energia vital, além de sobra de gás carbônico, temos um corpo intoxicado e desvitalizado, propenso a doenças e desequilíbrios emocionais.

Ao respirarmos de forma leve e tranquila, conscientemente, os pensamentos, os sentimentos e o corpo também se tornam leves, tranquilos e lúcidos. Dessa forma, criamos espaço interno e nos afastamos dos pensamentos, o que é tão precioso quando meditamos.

Podemos utilizar a respiração para controlar as emoções negativas, dissolver o estresse, ativar ou sedar a mente, liberar tensão e limpar o corpo energético. Promovemos uma real transformação em nossas vidas ao

respirarmos com consciência.

No Programa Avançado ela é abordada ainda mais profundamente, para mais concentração, menos ansiedade, mais energia e um sono tranquilo. Aqui neste livro vou ensinar uma técnica rápida e simples, que você poderá adotar agora mesmo!

A primeira coisa é fazer algumas respirações mais profundas: inspire e encha a barriga de ar, segure-o um pouquinho, depois expire e solte o ar bem devagar. Faça isso de 7 a 10 vezes e após deixe o ar entrar e sair sem interferir, de forma natural. Você precisa se tornar um observador da sua respiração.

E aí? Como está se sentindo agora? Você parou e fez a respiração profunda? Se ainda não fez, pare a leitura agora e dê este presente a si mesmo. Depois, você pode até me escrever para contar a sua experiência. Este exercício de respiração leva apenas 84 segundos. Agora sim, vamos adiante.

Durante a meditação, sempre que estiver agitado, você pode focar a sua atenção na respiração. Não interfira no ato de respirar, apenas observe o ar entrar e sair, o que conecta você com o agora. Antes de seguirmos para os próximos pilares, é importante você experimentar na prática esses dois primeiros.

3. CONCENTRAÇÃO GUIADA

Chegamos ao 3º **pilar**, e é aqui que a mágica da meditação começa a acontecer. Através da concentração conduzimos a nossa mente ao estado meditativo. Normalmente a nossa mente se comporta como um macaco que pula de galho em galho, passamos de preocupações com o futuro para lembranças do passado em fração de segundos.

Justamente esse excesso de pensamentos desencadeia a ansiedade, o estresse, a depressão, o sentimento de que o tempo voa e não conseguimos realizar os nossos sonhos. É por meio da concentração que mantemos a nossa mente no presente e ativamos o estado natural de foco e tranquilidade.

Na prática de meditação, escolhemos um objeto de concentração que pode ser uma visualização, um mantra, uma afirmação, os sons ao redor ou até mesmo a própria respiração. Cada um de nós vai ter mais facilidade com um tipo de objeto de concentração, e não existe um melhor que o outro, o que importa é o resultado de conduzir a mente para o estado meditativo.

É a concentração que diferencia uma pessoa que simplesmente senta, fecha os olhos e continua com a conversa mental interna só que com os olhos fechados, daquela que realmente atinge o estado meditativo. Talvez a sua mente insista em passear no momento em que deseja se concentrar. Então, você precisa trazer a mente de volta para o objeto de concentração até chegar ao próximo pilar.

4. CONEXÃO INTERIOR

O 4º **pilar**, a conexão, é uma consequência natural dos três primeiros pilares.

A conexão é a parte mais profunda e sutil da meditação, é algo íntimo, muito particular, e a experiência pode ter algumas variações, tanto de pessoa para pessoa quanto do dia e do momento de cada um.

Trata-se daquele instante da meditação em que estamos apenas nós e o silêncio. É importante esclarecer que a conexão acontece em dois níveis de profundidade, dependendo do tempo e da duração das práticas.

No primeiro estágio, a conexão acontece e entramos em outro nível de frequência, de vibração. Nesse instante, estamos desidentificados do corpo e dos pensamentos, sabemos que somos maiores e nos sentimos parte do todo, uma parte ativa no fluxo de vida do Universo.

No decorrer da meditação, recebemos um grande fluxo de energia vital. A nossa consciência (energia sutil) se expande para todos os lados do nosso corpo, e aí começa a se mover para um ponto específico.

Durante esse movimento da consciência expandida, podemos perceber sacudidas em nosso corpo físico, não sentimos as mãos e as pernas ou experimentamos a sensação de flutuar, como se estivéssemos muito leves.

Ainda é possível observar algum tipo de movimento em determinada parte do nosso corpo ou até mesmo senti-lo rodar, como se estivéssemos em um redemoinho. Também podemos notar que o corpo pende para um dos lados, para frente ou para trás. Essas percepções são chamadas de movimentos astrais.

Esta etapa da experiência meditativa é a do conhecimento ou

autoconhecimento. Entramos em contato com a nossa essência, percebemos que não somos apenas corpo e mente, e sim seres espirituais vivendo uma experiência material.

Neste momento, obtemos respostas para as nossas dúvidas e problemas, e também temos *insights* e ideias. Por meio da percepção de outras frequências vibratórias, sentimos as respostas dentro de nós, simplesmente passamos a saber.

É possível ver o que está em outro nível de frequência vibratória (não física), contemplar o que não está no presente, além dos cinco sentidos. Não conseguimos expressar em palavras. Sentimos uma grande luz. Assim, mudamos a nossa percepção da realidade. Os nossos pensamentos são substituídos, os sentimentos se modificam, a nossa forma de ver e viver a vida se transforma e evolui para um novo nível de experiência. A consciência não possui limitação de tempo e espaço, pode passear através de outras realidades vibratórias.

Já no segundo nível, ainda mais profundo de conexão, o meditador pode ver o seu próprio corpo físico, entender que não é apenas um corpo e uma mente, e entrar em contato com a sua natureza ilimitada. Por meio dessa experiência, percebemos que na realidade somos a consciência, compreendemos a nova dimensão da vida.

Depois de entrar em contato com essa vivência meditativa, mudamos a nossa percepção da realidade e entendemos que tudo faz parte da nossa evolução. A nossa consciência se expande e o conhecimento se transforma em sabedoria.

A grande dica aqui é não se apegar ao resultado final, porque a conexão não deve ser buscada intencionalmente, mas ser naturalmente experienciada pelo praticante. Igualmente, não há uma linha divisória exata sobre onde

termina o 3º pilar e onde começa o 4º, ou ainda onde começa o 1º nível de conexão ou o 2º. Nada disso é importante aqui.

Lembre-se que praticar meditação não é competir com alguém (nem consigo mesmo), não é lutar para atingir algum prêmio ou medalha. A experiência proporcionada pelo Meditar Transforma depende de você cumprir os três primeiros pilares e se entregar para receber o 4º pilar.

Quem corre atrás do estado meditativo nunca o alcançará. A meditação está dentro de cada um de nós, basta permitirmos que ela se manifeste na nossa vida. E, para facilitar ainda mais os resultados da prática, há uma nova técnica que você precisa conhecer.

5. ACOMPANHAMENTO INICIAL

Você já tentou fazer alguma transformação no aspecto alimentar, físico ou até profissional, começou muito motivado e depois de alguns dias tudo voltou a ser como era antes?

Pois é, quando não temos o acompanhamento inicial adequado, ficamos expostos aos riscos da amnésia causal. Não tem jeito, é assim mesmo.

O último pilar é definitivamente a cereja do bolo do método Meditar Transforma, porque sustentará a sua prática pelos dias seguintes, ajudará a criar o hábito na sua vida, tirará as suas dúvidas, enfim, “pegará você pela mão” no período inicial da sua experiência meditativa.

E é exatamente isso o que eu faço com os meus alunos do Programa Avançado Meditar Transforma. Nele, este acompanhamento inicial se dá de três formas para realmente não deixar o esquecimento e a falta de prática prevalecerem no seu dia a dia.

A primeira delas são os “Desafios Meditar Transforma”, em que são propostos 21 dias de práticas para tornar a meditação um hábito, como você verá nas páginas seguintes.

A segunda é a Comunidade Secreta do Meditar Transforma, exclusiva para alunos, que criei no Facebook, onde eles interagem e compartilham as suas experiências. Isso contribui de forma muito positiva para o estabelecimento de uma rotina de meditação.

Só que eu decidi ir ainda mais além. A terceira maneira é o que eu chamo de “*Coaching* Meditativo”, que faz com que os alunos realmente consigam resultados impressionantes. O “*Coaching* Meditativo” conta com 8 encontros ao vivo com os alunos, onde eu respondo dúvidas e conduz

meditações especiais. Esses eventos são oportunidades de fortalecer a energia do grupo.

E **para você**, querido leitor, preparei o “**Desafio MT Express**”, com 5 áudios de meditação gratuitas para acalmar a sua mente e equilibrar as suas emoções. **Assim você não vai se sentir sozinho nesta jornada inicial.**

O “Desafio MT Express” foi pensado para você ter a meditação ao alcance da sua mão, com apenas um clique no aplicativo Meditar Transforma (acesse **meditartransforma.com/livro** e descubra como baixá-lo).

A ausência de acompanhamento inicial nos deixa expostos a dúvidas e inseguranças, não temos a quem recorrer. Grandes nomes, como Napoleon Hill, já nos apresentaram a ideia da mente mestra (ou *mastermind*), que basicamente seria a força de um grupo voltado para um mesmo ideal, que eleva a sintonia e o poder das pessoas.

Por isso, é muito mais fácil fazer uma mudança quando estamos acompanhados nesse processo ou fazemos parte de um grupo.

No início, quando a meditação ainda não se transformou em hábito, é fundamental que você fique atento às resistências interiores que fazem com que acredite que não há tempo, que está muito cansado, que amanhã vai começar, etc.

Você deve se comprometer com você, e valorizar a sua palavra. Isso vai fazer com que siga em frente. No começo é importante que você tenha contato com outras pessoas que estão nesse mesmo processo para manter a energia.

O simples fato de conviver com pessoas que já meditam eleva a sua energia e faz com que o tempo de construção do hábito de meditar seja ainda mais rápido pela força do grupo.

A nossa meta é muito clara: tornar as pessoas livres e donas da própria vida, e, no momento, eu não conheço outra ferramenta tão simples, prática e poderosa como a meditação para realizar tais transformações.

COMO FAZER DA MEDITAÇÃO UM HÁBITO

Antes de eu continuar, quero dar os parabéns para você, querido leitor, que chegou até aqui. Isso mostra que você está no caminho para transformar a sua vida através do poder da meditação.

Você também já deve ter percebido que tudo depende da prática! E não é somente uma vez por semana, e sim o exercício constante. O ideal é que seja diariamente ou, no mínimo, um dia sim, um dia não.

É necessário, portanto, transformar a meditação em um hábito na sua vida. Quando você acorda, a primeira (ou uma das primeiras) coisa que vem à sua mente é... escovar os dentes! Às 12h, você logo pensa no... almoço. E assim por diante.

Da mesma forma deverá ocorrer com a meditação. Ela é um estado natural, por isso deve acontecer naturalmente, sem nenhum esforço. Para que isso ocorra, precisamos praticar de forma contínua.

Se você meditar apenas uma vez por semana, será muito mais difícil conseguir se concentrar do que se meditasse diariamente. É claro que lhe trará benefícios, mas com certeza bem menores do que se praticasse com mais frequência.

Segundo o grande Yogue Paramahansa Yogananda, “Aqueles que não meditam com regularidade e profundidade experimentam inquietude ao meditar e desistem depois de um pequeno esforço”.

O melhor mesmo é meditar todos os dias, não importa o tempo de prática. Com certeza é possível reservar pelo menos 8 minutos do seu dia, composto de 1.440 minutos, para meditar. É realmente incrível pensar que não temos 0,55% (sim, cerca da metade de 1%) do nosso tempo diário para

algo que faz tão bem, comprovado cientificamente, que é tão necessário, e cuja ausência permite o surgimento de inúmeras dores e desequilíbrios mentais, emocionais e até mesmo físicos.

Lembre-se: “Quando você diz que não tem tempo para algo, é porque aquilo não é prioridade” (Mario Sergio Cortella).

Assim como precisamos cuidar da higiene do nosso corpo físico – tomar banho, escovar os dentes, pentear o cabelo – devemos manter o hábito de cuidar da nossa mente todos os dias.

Quando éramos crianças, nossa mãe precisou se esforçar para que adquiríssemos o hábito de escovar os dentes. Não sei se você era assim, mas lá em casa era uma “briga”, ou melhor, uma verdadeira negociação toda noite para escovar os dentes, mas hoje eu faço com o maior prazer. Para criar um novo hábito precisamos nos esforçar e sair da zona de conforto.

O DESAFIO DOS 21 DIAS E A NEUROPLASTICIDADE

A Teoria dos 21 Dias foi criada pelo médico Maxwell Maltz, um cirurgião plástico que ganhou fama nos anos 1960. Ele observou que os seus pacientes só notavam as mudanças promovidas pelas cirurgias depois de 21 dias da operação.

Maltz nos trouxe, de maneira inovadora, a tese de que o hábito de fazer alguma coisa (comer, ler, meditar, estudar, caminhar, correr, etc.) é criado quando as pessoas realizam a mesma ação de maneira igual por 21 dias consecutivos.

Talvez agora você se pergunte: e para perder esse novo hábito, como fica? Infelizmente, levamos apenas cerca de três dias para perdê-lo, o que justifica as dificuldades que temos para melhorar a nossa alimentação, meditar, praticar exercícios, etc.

Em seu livro *Psycho-Cybernetics: A New Way to Get More Living out of Life* (traduzido para o português sob o título *Liberte Sua Personalidade: Uma Nova Maneira de Dar Mais Vida à Sua Vida*), ele diz que “leva-se no mínimo 21 dias para se aprender um novo hábito”.

O Dr. Maltz criou essa teoria depois de analisar a atitude mental dos pacientes no pós-operatório de cirurgias reparativas. O médico observou que, mesmo com a completa reconstrução do rosto, por exemplo, o paciente ainda tinha a crença de que estava com as mesmas características de antes.

Embora não seja absoluto e possa variar de pessoa a pessoa, tal número já representa um marco inicial para o praticante de meditação não sucumbir à falta de hábito nos primeiros dias de prática. Cada pensamento gera uma ação, que quando repetida se torna um hábito. Esse processo mental que

acontece no cérebro é chamado de “caminhos neurais”.

Paramahansa Yogananda (2001) explica que cada ação é acompanhada de uma imagem mental que forma caminhos elétricos no cérebro físico, como se fossem as ranhuras de um disco fonográfico (aqueles discos de vinil antigos). Ao colocarmos a agulha da atenção sobre uma dessas ranhuras (sobre um desses caminhos neurais) agimos impulsionados por um hábito.

Você se lembra de quando aprendeu a dirigir? No início, se é como eu, precisava pensar: “vou pisar na embreagem, agora vou trocar para a terceira marcha, etc.” E hoje faz isso de forma automática e pode até conversar enquanto dirige. Porque construiu um caminho neural, essa ação já se tornou um hábito.

Cada vez que você repete a ação, aprofunda as ranhuras daquele hábito. Existe um ditado popular: “o ser humano é um ser de hábitos”, e realmente somos seres de hábitos, porque a nossa vida segue as ranhuras que nós mesmos criamos. Fazemos escolhas baseadas nos caminhos já criados.

Nesse emaranhado de costumes que regem a nossa vida, temos hábitos positivos, como praticar atividade física, comer frutas, meditar, elogiar, e outros negativos: reclamar, fumar, roer unhas, etc.

A boa notícia é que a ciência descobriu que não somos escravos dos nossos hábitos. Podemos adotar novas rotinas e eliminar costumes antigos, graças à neuroplasticidade cerebral, capacidade de criar novos caminhos neurais.

Ao contrário do que se pensava, o nosso cérebro é flexível e mutável, adapta-se diariamente. Para criar um novo hábito, precisamos nos esforçar, já que é muito mais fácil para o cérebro agir em função dos caminhos neurais já criados.

Outro experimento interessante foi feito pela pesquisadora Phillippa Lally, da University College London. Por um período de 12 semanas, ela avaliou se as pessoas precisam se esforçar ou não para fazer uma nova atividade.

Segundo o estudo, o tempo necessário para que um novo hábito se forme é de, em média, 66 dias. Na verdade, concluiu-se que os hábitos podem levar de 18 a 254 dias para se desenvolverem, e isso depende de fatores como a dificuldade, a força de vontade da pessoa e também o sistema que ela utiliza para se manter ativa.

As pessoas que escolheram o hábito de tomar um copo de água logo após o café da manhã conseguiram fixá-lo em 20 dias, enquanto caminhar por 10 minutos depois do café da manhã levou 50 dias para se tornar uma rotina automática.

Já vimos que as resistências interiores são mensagens enviadas pela nossa mente para nos manter na zona de conforto. Em função disso, insisto que é fundamental ficarmos atentos a elas.

A nossa mente, por mais incrível que pareça, quer poupar energia, e por esse motivo vai fazer o possível para nos manter presos aos caminhos neurais já estabelecidos.

A experiência com os milhares de alunos do Feliz Com Você revela que, além das resistências interiores que sabotam o nosso processo de mudança, existe uma grande barreira oculta que pode dificultar ainda mais a construção do hábito de meditar: a ausência de acompanhamento inicial. Razão pela qual ele é um dos pilares do Método Meditar Transforma.

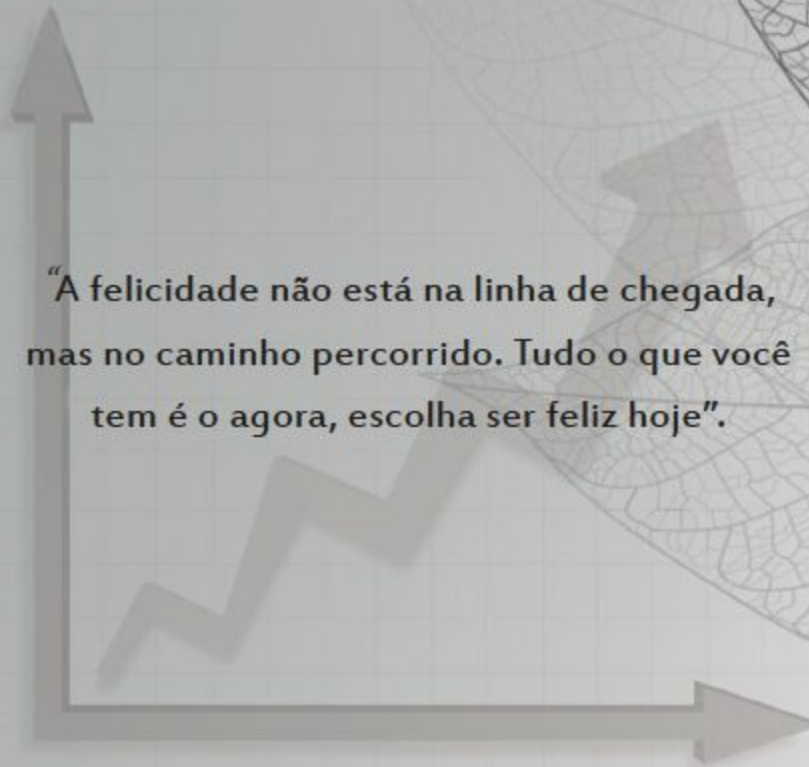
PONTO DE AVALIAÇÃO – CAPÍTULO 5

1. Esta pergunta nº 1 é muito importante: por que você acha que as pessoas não conseguem meditar nos dias de hoje?
2. Como você poderá tornar a meditação um hábito na sua vida?
3. Agora que você já conhece os 5 pilares do Método Meditar Transforma, qual deles você considera mais importante? Se houver mais de um, diga o porquê.

CAPÍTULO 6

COMO POTENCIALIZAR SEUS RESULTADOS

“A felicidade não está na linha de chegada,
mas no caminho percorrido. Tudo o que você
tem é o agora, escolha ser feliz hoje”.





Se você é como a maioria das pessoas, quando quer alguma mudança na vida, procura fazê-la da forma mais rápida possível, não é?

Mesmo que a prática da meditação seja uma técnica para acalmar a mente, não significa que ela não possa ser potencializada, que os seus benefícios não sejam ampliados e até mesmo acelerados!

Você já percebeu que somos seres holísticos, que o corpo físico ajuda ou prejudica a mente e as emoções, e o contrário também é verdadeiro?

Por isso, neste capítulo, vou trazer algumas técnicas e práticas que têm o poder de tornar a sua meditação ainda mais profunda e eficaz. Preparado?

MUDRAS: GESTOS QUE CURAM

Você já imaginou como seria se tivesse uma antena que pudesse lhe conectar com a frequência de sentimento que precisa naquele momento? Uma ferramenta capaz de acelerar e potencializar os benefícios da sua meditação?

A ótima notícia é que isso existe: são os mudras, gestos que fazemos com as mãos e funcionam como verdadeiras antenas energéticas que nos conectam com determinada faixa de frequência vibratória: amor, fé, concentração, etc.

A ciência e a física quântica já comprovaram: tudo no Universo é energia, tudo vibra. Cada pensamento, sentimento e emoção gera um campo de energia, que é transmitido por ondas em determinadas faixas de frequência.

A nossa mente possui uma enorme quantidade de feixes de nervos ligados às mãos, mais do que qualquer outra parte do corpo. As nossas mãos possuem centros de energia (chakras) importantes, localizados nas palmas delas e nas pontas de cada um dos dedos. Se você já recebeu alguma sessão de Reiki, passe magnético ou técnica natural de cura, sabe do que estou falando, certo?

Com o avanço dos estudos da física quântica, já foi possível comprovar cientificamente os diferentes tipos de energias eletromagnéticas emitidas pelos nossos dedos. Até mesmo outras técnicas de cura pelas mãos, como o Reiki, já foram comprovadas pela ciência.

Os mudras são gestos que estimulam áreas específicas do nosso cérebro, que nos conectam com o nosso interior – microcosmo –, e com a grande teia da vida, o Universo infinito – macrocosmo.



Assim como o macrocosmo, nosso corpo também é composto pelos cinco elementos: fogo, ar, espaço (éter), terra e água. Ao mantermos o equilíbrio desses cinco elementos no nosso corpo, temos saúde física, mental e emocional. Tudo flui e nos sentimos bem.

Cada um dos dedos das mãos está associado a um elemento, por isso podemos combinar cada um deles em diferentes posições e nos conectar a uma grande variedade de padrões de energia do Universo. Assim, estaremos em harmonia com o fluxo da vida.

Quando movemos os braços e as mãos criamos um circuito de energia sutil eletromagnética. Na maioria das religiões, utiliza-se o Anjali Mudra (mãos unidas em prece em frente ao coração) para fazer orações, preces e conectar-se com Deus.

No Hinduísmo e Budismo existe uma infinidade de mudras que é utilizada como selos, para fixar a mente em um estado particular.

A yoga, a dança indiana e o Hinduísmo empregam os mudras em suas práticas pois eles fazem reverência a vários aspectos das divindades e da natureza. Nos textos tântricos, os mudras estão ligados aos rituais.

No Budismo Tibetano, os mudras são usados nas práticas de meditação e canto de mantras, pois estão associados aos Buddhas. Os budistas se valem dos mudras para fazer uma ligação com a energia de determinado Buddha durante a meditação.

No Cristianismo, os mudras adquiriram uma forma menos fácil de identificar. As posições estilizadas das mãos estão quase sempre presentes nas representações de Jesus Cristo, mas poucos conhecem o seu significado.

Podemos e devemos utilizar os mudras em nossas práticas meditativas, acredite, isso faz muita diferença na meditação!

Mas não é simplesmente posicionar as mãos em um gesto e pronto. Precisamos desenvolver uma profunda experiência interna com o mudra, senti-lo.

Em função disso, a melhor forma de usar os mudras é durante a meditação, pois nesse momento estamos relaxados e conectados com a nossa essência.

Os mudras devem ser realizados de uma forma suave, confortável e firme, sem qualquer violência, pressões e apertos exagerados nas mãos.

Respeite o seu conforto no tempo de permanência nos mudras. Inicie com uma permanência suave, de 3 a 5 minutos, e à medida que as suas mãos se familiarizam com os gestos, aumente o tempo de permanência gradativamente.



JNANA MUDRA — CONCENTRAÇÃO

Como fazer: Junte a ponta do polegar com a ponta do dedo indicador, forme um círculo e estique os outros dedos. Este gesto está associado à sabedoria. Ao unirmos as pontas do indicador com o polegar, fechamos um circuito energético de baixa voltagem que auxilia a concentração. Equilibra os dois hemisférios cerebrais e acalma o sistema nervoso.



MANDALA MUDRA – CONEXÃO COM O UNIVERSO

Como fazer: Repouse os quatro dedos da mão direita sobre os da mão esquerda. Una os polegares e forme um círculo. Facilita a experiência de integração com todo o Universo. Através da absorção da atividade mental, podemos nos conectar com o nosso eu interior para expandirmos a nossa consciência e experimentarmos a totalidade: a união do microcosmo com o macrocosmo.



VAJRAPRADAMA MUDRA — FÉ

Como fazer: Entrelace todos os dedos das mãos, exceto os polegares, em frente ao peito. Este mudra representa a confiança inabalável, praticá-lo traz a energia da fé em algo maior. Já somos portadores de tudo aquilo que necessitamos para superar qualquer obstáculo. Ele expande a força interior e o poder pessoal. É indicado para falta de confiança em si mesmo ou na vida: use sempre que sentir ansiedade ou medo.



CHINMAYA MUDRA – CALMA E TRANQUILIDADE

Como fazer: Deixe as mãos em punho e una a ponta do dedo indicador com a do polegar, formando um círculo. Este mudra acalma a mente e estabiliza as emoções. É ótimo para dissolver a ansiedade, pois produz uma sensação de calma e tranquilidade.

Os mudras têm o poder de conduzir a meditação a níveis mais profundos. Uma prática com determinado mudra trabalha a nossa energia de forma muito eficaz, expande a nossa consciência e permite que canalizemos um tipo de vibração específica.

Se você sente suas mãos e dedos rígidos, pode fazer alguns exercícios preliminares de alongamento: estique os dedos, abra e feche as mãos, faça uma rotação dos punhos, etc.

Recomendo que, a partir de agora, que você sabe da importância dos mudras, experimente cada um desses quatro gestos na sua meditação.

Existe uma infinidade de mudras, e no meu curso on-line Meditar Transforma ensino detalhadamente 24 deles, com fotos e toda a explicação prática e teórica.

DESINTOXIQUE-SE: 8 DICAS PRÁTICAS PARA VOCÊ APLICAR NO SEU DIA A DIA

Existe um fator que faz toda a diferença na meditação: desintoxicação. A prática pode ser mais desafiadora se estamos intoxicados, pois fica mais difícil parar quieto, não dormir, respirar, acalmar a mente e até mesmo se sentir confortável e sem dores na postura.

Hoje temos muito conteúdo sobre alimentação desintoxicante, mas ela não é o único fator de intoxicação. Além do que comemos e bebemos, o que vemos, ouvimos, pensamos e sentimos, e ainda, a forma como respiramos, contribuem para a intoxicação do nosso organismo.

Como saber se você está intoxicado? Alguns sinais podem revelar esse quadro:

- Dores de cabeça constantes;
- Cansaço, falta de disposição, sonolência;
- Dificuldade de concentração;
- Hiperatividade mental;
- Dores nas articulações;
- Dificuldade para dormir;
- Mudanças bruscas de humor;
- “Explosões” emocionais.

E antes que você pense que para meditar precisará seguir uma dieta especial, tornar-se vegetariano ou algo do tipo, já vou explicar que o meu objetivo não é ensinar nenhuma dieta alimentar, mas sim quais hábitos

poderá inserir no seu dia a dia. Eles ajudarão a manter o seu corpo e a sua mente desintoxicados para alcançar níveis cada vez mais profundos de meditação.

As dicas que vou dar a seguir são muito simples, você talvez até pense que é óbvio, e pode até parecer na teoria, mas na prática não é bem assim. Se todos tivéssemos esses hábitos, com certeza o mundo não sofreria com a epidemia chamada amnésia causal, cheio de dores, remédios e infelicidade.

- **Beber muita água:** no mínimo 2 litros de água por dia. Essa quantidade varia de pessoa para pessoa, pois cada um tem um tipo de atividade, está em clima específico, e tudo isso deve ser considerado.

- **Respirar profundamente:** durante o dia lembre de respirar com a capacidade total dos pulmões, inspire profundamente, encha a barriga de ar, segure por 1 ou 2 segundos e depois solte o ar bem devagar até sentir seus pulmões vazios. A respiração profunda oxigenará sua mente e seu corpo. Faça isso várias vezes durante o dia, você pode até colocar um alarme no seu celular para lembrar que é hora de fazer algumas respirações profundas.

- **Alongue-se:** pelo menos uma vez ao dia entrelace os dedos das mãos e eleve seus braços para esticar o corpo todo. Sinta a respiração no abdômen, nas costelas, estique-se ao máximo. Você só precisa de 1 minuto por dia, e ao final de um ano terá alongado 365 minutos. Faça isso logo ao acordar, na hora do banho ou antes de dormir.

- **Tome sol e ar puro:** ambientes fechados e com ar-condicionado são pobres em energia vital. E, hoje, a forma como vivemos é de uma caixa para outra: saímos da caixa chamada casa, para entrar na chamada carro, vamos para outra, a caixa trabalho... Tenha o hábito de estar ao ar livre e pegar sol por pelo menos 15 minutos do seu dia. Você pode unir isso com outra atividade: caminhar, ler, meditar, alongar, responder mensagens no celular,

brincar com o cachorro, etc.

– **Cuidado com o excesso de informação:** Cada vez passamos mais horas em frente a monitores: celulares, computadores e televisão. Evite ficar longos períodos sem fazer intervalos em frente a esses aparelhos. Eles sobrecarregam a nossa mente de atividade. A cada duas ou três horas levante, respire, olhe para fora. E procure diminuir o número de horas com os aparelhos ligados. Será que, realmente, a TV precisa ficar ligada sem ninguém olhando? Seu subconsciente absorve a informação mesmo que você não esteja atento. Será que você precisa assistir ao jornal da manhã, do meio-dia e o da noite? As notícias se repetem.

– **Prepare-se para dormir:** 20 minutos antes de dormir comece a se preparar para a sua mente entender que chegou o momento de descansar. A pior coisa que podemos fazer é pegar no sono com a TV ligada, ou ficar de bobeira nas redes sociais já deitados na cama. Diminua a luz e desligue a parafernália tecnológica, você pode tomar um chá, ouvir música, ler algum livro, conversar com os seus familiares e meditar. Isso vai ajudar você a descansar, ter aquele sono restaurador e acordar cheio de energia no dia seguinte.

– **Coma alimentos vivos:** Alimente-se com alimentos que tragam vida para dentro de você, inclua na sua dieta muitas frutas, verduras, legumes, nozes, grãos e cereais.

– **Exercite-se:** faça uma atividade física pelo menos três vezes por semana. Corpo e mente estão interligados, e a atividade física libera endorfinas (hormônio que promove sensação de bem-estar) no seu organismo. Você pode escolher o que mais gosta: caminhada, corrida, dança, pilates, yoga, natação, vôlei... O importante é se mexer.

COMO CRIAR UMA NOVA REALIDADE: [COMPROVADO] AS 3 CHAVES QUE USEI

Você possui agora informações muito relevantes e que farão toda a diferença na sua vida. Talvez haja dúvidas na sua cabeça, e isso é normal, pode ficar tranquilo. Para ajudar nesta etapa final da nossa jornada Meditar Transforma, revelarei as 3 chaves para você criar a sua realidade. Eu mesma as usei na minha vida, e sempre que posso, procuro passá-las a todos.

O tempo todo criamos a nossa realidade através dos nossos pensamentos, emoções e sentimentos, isso é a lei do karma. Toda emoção gera um pensamento, que provoca uma ação, e que, por sua vez, causa uma reação. Portanto, a lei do karma nada mais é do que a lei do retorno. Tudo o que pensamos, sentimos e fazemos retorna para nós.

Passamos a maior parte do dia com os pensamentos desordenados, remoemos situações do passado e nos preocupamos com o futuro. Além disso, recebemos uma gigantesca quantidade de informações que não tem serventia alguma, a não ser ocupar espaço dentro de nós.

Essa agitação nos distancia da nossa verdadeira essência, não sabemos mais quem somos e qual a nossa missão. Muitas vezes, ficamos com os sentimentos confusos e desconectados, e apenas reagimos emocionalmente, sem consciência alguma.

Por isso é tão importante manter o hábito de meditar, porque assim acalmamos a mente, criamos espaço entre o estímulo e a reação e ganhamos a liberdade e o poder de escolher.

Neste momento, você tem em mãos um conhecimento que elevará a sua vida, com prosperidade, amor, saúde e harmonia nos relacionamentos. Você

tem o poder de criar a vida dos seus sonhos!

Eu sou muito grata por ter conhecido a meditação, porque por meio dela tomei posse de 3 chaves para criar a minha realidade:

– **PRESENÇA:** tudo o que nós temos é o presente. O passado é uma lembrança e nada pode ser feito. O futuro é uma projeção e também não podemos agir lá. Por isso tudo o que temos é o agora. A amnésia causal nos rouba o presente e a meditação tem o poder de nos devolvê-lo.

A quantidade ou nível de presença que temos no nosso dia a dia determina o quanto de paz e felicidade nós sentimos dentro de nós.

A vida é uma jornada e, muitas vezes, colocamos a expectativa da felicidade na linha de chegada. Na verdade, ela está na caminhada. Não espere se aposentar para ser feliz, tirar férias, os filhos crescerem... Tudo o que você tem é o presente, é o agora, por isso escolha ser feliz hoje. Viva no presente.

– **AUTOCONHECIMENTO:** o *coach* Geronimo Theml, um grande amigo meu, costuma parafrasear o autor Lewis Carroll, que diz: “para quem não sabe onde vai qualquer caminho serve”. Concordo 100%.

Se não sabemos quem somos de verdade, do que gostamos e o que queremos, permitimos que o mundo lá fora diga o que precisamos ter, fazer e, o pior, ser. Quase nunca o que o mundo lá fora deseja combina com o desejo individual de cada um.

Mas como ouvir a voz da consciência se corremos o tempo todo, sempre ocupados, verdadeiros “fazedores humanos” ao invés de “seres humanos”? Dessa maneira, apenas sobrevivemos, um dia após o outro. A vida se torna vazia de sentido, e esse vazio é sentido no nosso coração.

Nesse momento, procuramos respostas, mas muitas vezes nos lugares

errados, do lado de fora. Não existe nada nem ninguém com o poder de preencher este vazio, ele só pode ser preenchido por nós mesmos. Para isso, precisamos nos conectar com a nossa consciência.

Quando você sabe quem é e qual o seu propósito na vida, ganha inspiração, motivação e coragem, e a existência revela toda magia e beleza que possui.

– **CONEXÃO:** se estamos identificados com a mente nos sentimos separados do todo, do Universo. Assim, a vida se torna um peso, queremos controlar tudo e isso é muito cansativo e estressante.

Ao meditarmos e nos conectarmos com a nossa consciência nos sentimos parte da vida, permitimos que o Universo flua através de nós, passamos a confiar na existência e assim conseguimos entregar.

Então, todo o Universo conspira a nosso favor, entramos no fluxo. Coisas maravilhosas que nossa mente limitada nunca poderia sonhar começam a acontecer na nossa vida. Lembre-se: ninguém faz nada sozinho, até para você existir precisou ter um pai e uma mãe.

A meditação faz a gente não levar a vida tão a sério, e essa leveza ativa a alegria, a gratidão, o amor, a gentileza e o bom humor. Quando ativamos a nossa conexão nos tornamos um ponto de luz no Universo.

PONTO DE AVALIAÇÃO – CAPÍTULO 6

1. Qual dica você implantará ainda hoje, e qual delas você acha impossível de praticar nos próximos meses?
2. Qual dos 4 mudras você utilizará a partir de hoje na sua prática de meditação?
3. Dê uma nota para você nos seguintes itens: presença, autoconhecimento e conexão (lembre-se que a nota 10 corresponde à perfeição).

CAPÍTULO 7

PERGUNTAS E RESPOSTAS





1. O QUE É MEDITAÇÃO?

O instante em que a mente não está identificada com os pensamentos, ou seja, desapegada de preocupações e desejos desordenados. Sem nenhuma luta, nem no passado, nem no futuro, apenas no momento presente.

É por meio da meditação que nos reconectamos com a nossa essência, que é paz, amor, bem-aventurança, energia suprema, Deus.

A meditação é interna, um estado da mente, algo que acontece de dentro para fora. Por isso, não pode ser ensinada teoricamente, mas sim experienciada na prática, na vida real, não tem outro jeito.

É possível ensinar um passo a passo para conduzir a mente ao estado meditativo, mas não é possível ensinar o estado em si, ele é uma experiência íntima.

2. O QUE NÃO É MEDITAÇÃO?

Não é sentar em uma postura no chão com as pernas cruzadas ou fazer poses difíceis. A prática meditativa não é não pensar em nada, sentar, fechar os olhos e continuar com a conversa mental interna. Meditação não é uma religião no sentido de um culto ou crença religiosa. Também não é algo místico e você não precisa de nenhum poder especial para praticá-la.

3. QUAL A DIFERENÇA ENTRE MEDITAÇÃO, RELAXAMENTO E CONCENTRAÇÃO?

Relaxamento é quando soltamos todas as tensões, tanto físicas quanto mentais. Praticamos a entrega completa. **Concentração** é focarmos a atenção em algo e darmos um direcionamento.

Meditação é um estado de perfeito equilíbrio entre relaxamento e concentração. Para que a meditação aconteça, precisamos ter relaxamento e concentração, a relação harmoniosa entre o esforço e a entrega.

Muitas vezes nossa mente se encontra como um carro que corre em alta velocidade, assim como não podemos frear o carro bruscamente, também não podemos silenciar a mente de forma abrupta.

Para isso, temos várias técnicas de concentração (respiração, mantra, visualização...) que têm como objetivo conduzir a mente a um silêncio profundo.

Quando nos concentramos é preciso ter cuidado para não gerar tensão na mente. A concentração deve surgir por si mesma, sem esforço e conflitos. Por isso, deve estar combinada com o relaxamento. Meditação não é relaxamento nem concentração. É algo além, mais profundo.

4. O QUE É O MEDITAR TRANSFORMA?

Um método que une a sabedoria milenar do oriente com o conhecimento da ciência moderna de forma prática, com o objetivo de desmistificar a meditação e mostrar que qualquer pessoa, independente de idade, sexo ou momento atual de vida, pode e deve meditar.

Estruturado em 5 pilares, ensina um passo a passo prático para ter resultados positivos com a meditação a partir de 8 minutos diários, de qualquer lugar, e assim tornar a pessoa livre, dona de sua própria vida.

5. QUE BENEFÍCIOS VOU TER NA MINHA VIDA QUANDO COMEÇAR A MEDITAR?

Antes de listar os benefícios já comprovados cientificamente, e muitos deles relatados em vídeo pelos alunos do Meditar Transforma (você pode conferir estas histórias reais no meu canal do YouTube), quero só fazer um alerta: a meditação não é nenhuma pílula mágica, em que você faz uma vez e tudo muda. A meditação transforma a nossa vida um pouquinho a cada prática.

Muitos dos nossos padrões mentais e emocionais foram alimentados durante 20, 30 anos, e não vai ser em 3 dias que você vai mudar completamente, mas a ótima notícia é que também não vai levar 20 ou 30 anos para você desconstruir esses padrões negativos. A grande maioria dos meus alunos já conta mudanças incríveis com apenas 13 dias de meditação.

Como você viu ao longo do livro, os benefícios que a meditação traz são muitos, então vou resumir aqui os que acompanho com mais frequência:

- Diminuição da ansiedade, estresse e depressão. Em muitos casos, conseguimos parar completamente o uso de medicamentos controlados;
- Diminuição da insônia, dores de cabeça e dores crônicas como fibromialgia;
- Diminuição da TPM e sintomas da menopausa;
- Melhora da concentração e memória;
- Melhora dos relacionamentos;
- Alinhamento com sua missão da vida. A vida ganha um novo sentido;
- Melhora o humor, a disposição e a energia para enfrentar os desafios

do dia a dia;

- Diminui a pressão arterial;
- Sentimento de paz e tranquilidade em relação à vida.

CAPÍTULO 8

MEDITAÇÃO NA PRÁTICA

**“Ninguém pode ensinar meditação,
ela é um estado interior que deve ser
ativado através da prática”.**



MEDITAÇÃO DO PERDÃO: UMA FORÇA LIBERTADORA SEM IGUAL

Todos temos algo para perdoar: uma pessoa, uma situação do passado e, principalmente, nós mesmos, ainda que às vezes não saibamos disso.

A força do perdão é a mais libertadora de todas. Ele sempre é para nós mesmos, embora se acredite que damos a alguém, ao pai, ao marido, ao amigo, etc. Libertamo-nos por meio dele.

O perdão não quer dizer que tenhamos de aceitar, aprovar ou conviver com a outra pessoa. Significa eliminar o sentimento negativo que surge ao lembrarmos dela ou da situação.

Ao perdoar, criamos espaço dentro de nós. Libertamo-nos do padrão negativo que estava guardado e abrimos lugar para uma nova experiência.

Uma das práticas que os meus alunos mais gostam é a meditação do perdão. Eles enviam e-mails emocionados, alguns choram, outros se sentem leves, mas todos se sentem livres.

Existem diferentes formas de meditar e ativar a força do perdão, vou ensinar uma delas para você:

1. Acomode o seu corpo na postura meditativa (veja nos “5 Pilares”).
2. Feche os olhos e faça 3 respirações mais profundas, depois respire naturalmente, apenas observe o fluxo do ar que entra e do ar que sai.
3. Imagine, sinta, visualize e acredite que você está em um jardim muito bonito com um lago de água cristalina à sua frente.
4. Sentado à beira do lago, você consegue enxergar a sua imagem refletida na água. Olhe para você mesmo e se perdoe. Repita mentalmente

“Me perdoe”.

Perdão incondicional por qualquer coisa que tenha acontecido em sua vida. Perdão pelo perdão em si. Deixe vir à sua mente lembranças de situações que ainda lhe incomodam. Veja essa lembrança refletida na superfície do lago e repita mentalmente “Me perdoe”. Sinta que essa lembrança se dissolve na água. Faça isso até se sentir em paz.

5. Permaneça em silêncio, com os olhos fechados, apenas sentindo a sua respiração. Aproveite este momento sem pressa.

Você pode fazer a meditação durante o tempo que desejar, mas o ideal é que fique no mínimo 8 minutos nessa prática.

MEDITAÇÃO DO AMOR: UMA FONTE INFINITA DE CURA

Assim como o perdão liberta, o amor cura. A força do amor é a energia mais elevada de todas na escala de vibração. Quando vibramos apenas no amor, estamos em um estado de felicidade plena, nossa vida é abundante e permanecemos no fluxo da vida.

Se criticamos, julgamos ou sentimos medo, raiva e mágoa, enfraquecemos o amor dentro de nós.

Esse amor que falo é o incondicional: por nós e por todos os seres vivos. E não aquele amor egoísta: eu gosto de você se gostar das mesmas coisas que eu, se acreditar nas mesmas coisas que eu e se comportar-se da forma como eu acredito ser a correta.

O amor verdadeiro é livre. Ele simplesmente é, independente de forma. Sabe aquele filho que roubou as coisas da mãe, e mesmo assim ela o ama? Podemos não entender como ela o aceita depois de tudo o que fez. Porém, ela ama o filho incondicionalmente, não quer dizer que aceite ou aprove a atitude dele.

Todos nós queremos amor. Os pedidos de ano novo estão cheios de “quero amor, felicidade, dinheiro e saúde”. Muitas vezes, sofremos por buscar esse amor do lado de fora, no outro, o que faz com que o sentimento de vazio surja dentro de nós.

O amor é um sentimento que só nós podemos dar a nós mesmos. Acredito que neste momento nós, seres humanos, vivemos uma epidemia de falta de amor.

Essa ausência gera um sentimento de não sermos merecedores, faz com

que nos critiquemos por coisas pequenas, provoca aquela sensação de vazio no peito. O consumismo cresce, compramos para preencher esse vazio que sentimos, e como ele não acaba compramos mais um pouco.

Além disso, aumenta a nossa fome emocional, e acabamos nos isolando da vida.

E se não temos amor por nós mesmos, como vamos amar o outro? Como vamos dar algo que não temos? Se não nos amamos como vamos exigir que o outro nos ame?

A força do amor é capaz de dissolver qualquer negatividade, tristeza, mágoa e culpa. Ela nos torna mais gentis conosco e com os outros, deixa a vida leve.

Ao ativarmos o amor dentro de nós, acionamos o poder de despertar os outros para essa energia. Você não pode ativar essa energia pelo outro, mas o seu amor pode inspirar o outro a ativar esse sentimento que já existe dentro dele.

Se deseja que o mundo tenha mais amor, comece agora com você mesmo: ame-se. Ame todas as formas de vida, e você vai contagiar o mundo à sua volta com amor. Lembre-se sempre: a alegria e o mau humor contagiam, assim como o amor.

Para praticar a meditação, siga as orientações:

1. Acomode o seu corpo na postura meditativa (veja nos “5 Pilares”).
2. Deixe as mãos no Mudra da Fé (Mudra Vajrapradama) (veja em “Gestos que Curam”).
3. Feche os olhos e faça 3 respirações mais profundas, depois respire naturalmente, observe o fluxo do ar que entra e do ar que sai.

4. Imagine, sinta, visualize e acredite que no centro do seu coração nasce um ponto de luz cor-de-rosa. À medida que você respira, essa luz cor-de-rosa começa a se expandir e preenche todo o seu peito. Você respira com atenção e a luz rosa preenche todo o seu corpo. Conforme você respira, permita que a luz rosa se expanda em todas as direções, ultrapasse os limites do seu corpo físico e preencha todo o ambiente à sua volta. Sinta-se pleno de luz e amor. Permita que esta luz cresça ainda mais e ilumine toda a sua cidade. O amor neste momento transcende todas as barreiras e ilumina o mundo todo. Imagine todo o planeta Terra iluminado por esta luz rosa que nasceu no seu coração.

5. Permaneça em silêncio. Fique na luz, fique no amor.

Você pode fazer essa meditação durante o tempo que desejar, o ideal é que fique no mínimo 8 minutos nessa prática.

MEDITAÇÃO DA GRATIDÃO: O FLUXO MÁXIMO DA ABUNDÂNCIA

A terceira força é a da gratidão, energia capaz de ativar um fluxo de infinitas bênçãos na nossa vida. Ela ativa a prosperidade e a abundância. Como já dizia Louise Hay: “Gratidão é uma carta de amor que você envia ao Universo, e o Universo ama gratidão”

Em alguns momentos da vida, em que tudo vai bem, é muito fácil sentir gratidão. Mas como sentir gratidão em meio a problemas e dores que parecem não ter fim? Eu não sei se você já pensou ou sentiu desta forma: Como agradecer? Por que agradecer se a vida está tão ruim?

Mas quero que você saiba que eu já estive nesta situação. Em algumas ocasiões, estava tão cansada e desanimada com a vida que não tinha um pingão de gratidão dentro de mim. Apenas sobrevivia e parecia que meus problemas não tinham fim.

Por mais que me esforçasse, continuava com falta de dinheiro, num trabalho que eu não gostava, com problemas nos relacionamentos... Como diz o ditado popular: “estava em uma maré de azar”.

Depois de começar a desenvolver a espiritualidade, fiquei interessada pelos estudos das leis naturais e da tão famosa lei da atração. Entendi que não existe sorte ou azar, mas sim o ponto de atração.

Naquela época, o meu ponto de atração estava muito baixo. Havia só crítica, reclamação e mágoas. E eu não fazia nada para mudar os sentimentos. Quando passei a agradecer, o meu ponto de vibração mudou e comecei a atrair coisas boas para minha vida.

Mas confesso que no início a prática da gratidão era algo mental, eu

agradecia por pequenas coisas, e em alguns dias precisava me esforçar para encontrar coisas para agradecer. E, mesmo dessa forma, algo começou a mudar. Com a prática comecei a encontrar mais coisas para agradecer e passei a sentir gratidão.

Hoje eu vivo em estado de gratidão, começo e termino o dia agradecendo. Nossa, é muita coisa para agradecer. Eu agradeço por tudo de bom, e também quando surge uma situação difícil porque isso me desafia a crescer. A gratidão se tornou um estado permanente.

A nossa comunicação com o Universo ocorre o tempo todo, a cada pensamento, emoção e pensamento que emitimos. Ao agradecermos pelo que temos o Universo entende que pode nos mandar mais. Por isso, a chave para ativar a prosperidade e a abundância nas nossas vidas é a gratidão.

As coisas simplesmente são, não têm significado, nós é que damos significado a tudo o que nos acontece. A segunda-feira chegará, e será simplesmente a segunda-feira. Podemos reclamar ou agradecer, é uma escolha nossa. Para ativarmos o fluxo da prosperidade na nossa vida, devemos optar pela gratidão.

O **grande segredo** é entender que a felicidade não gera gratidão, e sim que a gratidão gera felicidade!

Para praticar a meditação da gratidão, siga as seguintes orientações:

1. Acomode o seu corpo na postura meditativa (veja nos “5 Pilares”).
2. Deixe as mãos no Mudra da Concentração – Jnana Mudra (veja em “Gestos que Curam”).
3. Feche os olhos e faça 3 respirações mais profundas, depois respire naturalmente e observe o fluxo do ar que entra e do ar que sai.

4. Ao inspirar, repita mentalmente: “Inspirando sinto gratidão”; e ao expirar, repita mentalmente: “Expirando ativo a conexão”. Continue algumas vezes. Depois, passe a repetir, na inspiração: “Gratidão”, e na expiração: “Conexão”.

5. Permaneça em silêncio, sem querer nada, apenas respirando.

Você pode fazer essa meditação durante o tempo que desejar, o ideal é que fique no mínimo 8 minutos nessa prática.

PONTO DE AVALIAÇÃO – CAPÍTULO 8

1. Qual das energias (perdão, amor, gratidão) você gostaria de ativar hoje na sua vida? Por quê?

MENSAGEM FINAL

Foi um enorme prazer saber que você chegou até o final deste livro, e uma grande honra saber que você destinou o seu precioso tempo com esta leitura e com a pessoa mais importante do mundo: você mesmo.

Este é um livro que gostaria de ter encontrado há 10 anos, época em que busquei e não encontrei um material prático e direto ao ponto, que me ajudasse simplesmente a entender e praticar meditação.

Às vezes nos perdemos com muitas teorias, que são necessárias quando aliadas à parte prática. Na verdade, as pessoas na vida real querem “apenas” vencer os seus desafios diários, e certamente a meditação é uma ferramenta incrivelmente poderosa para ajudá-lo nisso.

Acredito verdadeiramente que Meditar Transforma! Sinceramente, confio que você, assim como qualquer pessoa, pode aprender a meditar, a partir de hoje, deste exato momento!

Essa confiança não é apenas teórica. Se você acessar o meu canal do YouTube, verá muitos depoimentos em vídeo de alunos, pessoas reais, como você e eu, que sentiram na prática que realmente Meditar Transforma!

Não importa em qual momento da vida você esteja. Não importa quais desafios você enfrente neste exato momento. Não importa todas as dificuldades que você já passou até hoje na sua vida.

Não importa que a grande maioria da sociedade hoje sofra com os perigos da amnésia causal: dores, doenças, síndromes, transtornos, remédios em excesso.

O que interessa é a sua mudança interna, a elevação da sua consciência e a ativação do seu poder interior! O que importa é, simplesmente, o agora. E

para viver o agora, precisamos nos tornar conscientes do momento presente através da meditação.

Para saber que o meu propósito e o do Feliz Com Você foi atingido com este livro, gostaria de lhe deixar uma pergunta final, combinado? Agora que terminou a leitura deste livro, quais são as 3 mudanças que você se compromete a fazer a partir de hoje na sua vida?

A sua resposta é muito importante para mim! Você pode escrever para virtual@felizcomvoce.com.br.

Eu acredito e confio em você!

Namastê, Amanda.

REFERÊNCIAS

- A CIÊNCIA DOS HÁBITOS. *Mude qualquer hábito em apenas 21 dias! Será mesmo?* Disponível em: <<http://www.cienciadoshabitos.com/single-post/2015/02/20/Mude-qualquer-h%C3%A1bito-em-apenas-21-dias-Ser%C3%A1-mesmo>>. Acesso em: 20 fev. 2015.
- BENSON, Herbert. *Medicina Espiritual: o poder essencial da cura*. Rio de Janeiro: Elsevier, 1998.
- CAIRO, Cristina. *A cura pela meditação*. São Paulo: Mercuryo, 2005.
- CHOPRA, Deepak. *A Fonte da Felicidade Duradoura*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2008.
- _____. *A Fonte da Vida*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2009.
- ÉPOCA. *Meditação X Prozac*. Disponível em: <<http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EDR73080-6014,00.html>>. Acesso em: 10 fev. 2006.
- _____. *As novas formas de meditar*. Disponível em: <<http://epoca.globo.com/vida/noticia/2014/09/novas-formas-de-bmeditarb.html>>. Acesso em: 28 set. 2014.
- FOLHA DE S.PAULO. *Depressão já é a doença mais incapacitante, afirma a OMS*. Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/eqilibrioesaude/2014/12/1563458-depressao-ja-e-a-doenca-mais-incapacitante-afirma-a-oms.shtml>>. Acesso em: 17 dez. 2014.
- FRASER, Andy. *O Poder de Cura da Meditação*. São Paulo: Pensamento,

2015.

GERBER, Richard. *Medicina Vibracional: uma medicina para o futuro*. São Paulo: Cultrix, 1988.

GIMENES, Bruno J.; CÂNDIDO, Patrícia. *Evolução Espiritual na Prática*. Nova Petrópolis: Luz da Serra, 2009.

GLOBONEWS. *Funcionários sofrem com a pressão e a competitividade no ambiente de trabalho*. Disponível em: <<http://g1.globo.com/globo-news/globo-news-em-pauta/videos/v/pesquisa-aponta-estresse-em-90-dos-profissionais/4693182/>>. Acesso em 22 dez. 2015.

GLOBO REPÓRTER. *Pesquisa revela que insônia pode ser evitada sem uso de medicamentos*. Disponível em: <<http://g1.globo.com/globo-reporter/noticia/2014/09/pesquisa-revela-que-insonia-pode-ser-evitada-sem-uso-de-medicamentos.html>>. Acesso em: 12 set. 2014.

HANH, Thich Nhat. *Para Viver em Paz*. Petrópolis: Vozes, 2009.

HAY, Louise. *O Poder das Afirmações Positivas*. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.

HERMOGENES, Jose. *O que é Yoga*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2011.

HILL, Napoleon. *A Lei do Triunfo*. Rio de Janeiro: José Olympio, 2009.

ISTOÉ. *O Poder da Meditação – Parte 1*. Disponível em: http://istoe.com.br/51821_O+PODER+DA+MEDITACAO+PARTE+1/>. Acesso em: 19 fev. 2010.

_____. *O Poder da Meditação – Parte 2*. Disponível em: <http://istoe.com.br/51829_O+PODER+DA+MEDITACAO+PARTE+2/> Acesso em: 19 fev. 2010.

JUDITH, Anodea. *Rodas da Vida: um guia completo para você entender o sistema de chakras*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2010.

KORNFIELD, Jack. *Um Caminho com o Coração*. São Paulo: Cultrix, 1995.

- KUPFER, Pedro. *Yoga Prático*. São Paulo: Dharma, 2001.
- MALTZ, Maxwell. *Psycho-Cybernetics: a new way to get more living out of life*. New York: Simon & Schuster, 1960.
- METHODUS. *Meditar para se proteger do estresse*. Disponível em: <<http://www.methodus.com.br/artigo/879/meditar-para-se-proteger-do-estresse.html>>. Acesso em: 13 jan. 2016.
- O PROGRESSO. *OMS diz que 33% da população mundial sofre de ansiedade*. Disponível em: <<http://www.progresso.com.br/caderno-a/ciencia-saude/oms-diz-que-33-da-populacao-mundial-sofre-de-ansiedade>>. Acesso em: 13 jan. 2016.
- O SEGREDO 2. *Como Meditar*. Filme Viagem Interna. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=x7Sq310IK4>>. Acesso em: 10 jan. 2014
- OSHO. *Alegria: a felicidade que vem de dentro*. São Paulo: Cultrix, 2006.
- PACKER, Maria Laura Garcia. *A Senda do Yoga*. Brasília: Teosófica, 2008.
- PRABHAVANANDA, Swami; VIJOYANANDA, Swami. *O Eterno Companheiro: Vida e ensinamentos de Swami Brahmananda*. São Paulo: Vedanta, 2011.
- PSYCHOSOMATIC MEDICINE. *A Neurociência da Meditação*. dez, 2014.
- RINPONCHE, Chagdud Tulku. *Portões da Prática Budista*. Três Coroas: Rigdzin, 1996.
- SHARAMON, Shalila; BAGINSKI, Bodo. *Chakras: mandalas de vitalidade e poder*. São Paulo: Pensamento, 1988.
- SIEGEL, Daniel J. *O Poder da Visão Mental*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2012.
- STONE, Joshua. *Psicologia da Alma*. São Paulo: Pensamento, 2006.
- SUPERINTERESSANTE. *É só respirar*. Disponível em: <<http://super.abril.com.br/ciencia/e-so-respirar>>. Acesso em: 10 out.

2003.

_____. *O presídio da meditação*. Disponível em: <<http://super.abril.com.br/cultura/o-presidio-da-meditacao>>. Acesso em: 11 fev. 2010.

SCIENTIFIC AMERICAN BRASIL. Ano 13, n. 151, dez. 2014.

SWAMI, Saradananda. *Os segredos da respiração*. São Paulo: Publifolha, 2009.

TOLLE, Eckart. *O Despertar de uma Nova Consciência*. Rio de Janeiro: Sextante, 2007.

_____. *O Poder do Agora*. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

TRUCOM, Conceição. *Mente e Cérebro Poderosos*. São Paulo: Cultrix, 2010.

VEJA. *Pesquisa comprova: meditar alivia ansiedade, depressão e dor crônica*. Disponível em: <<http://veja.abril.com.br/noticia/saude/pesquisa-comprova-meditar-alivia-ansiedade-depressao-e-dor-cronica>>. Acesso em: 7 jan. 2014.

_____. *Meditação muda a forma de reagir as emoções*. Disponível em: <<http://veja.abril.com.br/ciencia/meditacao-muda-a-forma-de-reagir-a-emocoes/>>. Acesso em: 14 nov. 2012.

_____. *Consumo de Ritalina no Brasil cresce 775% em 10 anos*. Disponível em: <<http://veja.abril.com.br/saude/consumo-de-ritalina-no-brasil-cresce-775-em-dez-anos/>>. Acesso em: 11 ago. 2014.

_____. *Meditação ganha, enfim, aval científico*. Disponível em: <<http://veja.abril.com.br/saude/meditacao-ganha-enfim-aval-cientifico/>>. Acesso em: 7 jul. 2013.

YOGANANDA, Paramahansa. *A Eterna Busca do Homem*. São Paulo: Self-Realization Fellowship, 2001.

_____. *Como Ser Feliz o Tempo Todo: a sabedoria de Yogananda*. São Paulo: Pensamento, 2008.

_____. *Autobiografia de um Iogue*. São Paulo: Self-Realization Fellowship, 2008.

OUTRAS PUBLICAÇÕES



Grandes Mestres da Humanidade

Lições de Amor para a Nova Era

Patrícia Cândido

É uma busca no passado que traz à tona a herança deixada pelos sábios que atingiram os níveis mais altos de consciência. Talvez a humanidade não perceba que as mensagens de Buda, Krishna, Gandhi, Jesus e outros seres iluminados nunca foram tão necessárias e atuais. Nesta obra, a autora reúne as propostas de evolução que cinquenta grandes almas apresentaram à humanidade.

Páginas: 336

Formato: 16x23cm

ISBN: 978-85-64463-14-1



Evolução Espiritual na Prática

Bruno J. Gimenes e Patrícia Cândido

Esse trabalho é uma séria proposta que visa contribuir na evolução espiritual universalista (sem cunho religioso), na prática do dia a dia, com uma linguagem diferenciada por sua simplicidade e objetividade. É um manual prático que proporciona ao leitor, condições de acelerar sua evolução espiritual, de forma consciente, harmoniosa, inspirando valores para alma, que o faça refletir sobre o sentido da vida e seus aprendizados constantes.

Páginas: 344

Formato: 16x23cm

ISBN: 978-85-7727-200-6



O Criador da Realidade:

a vida dos seus sonhos é possível

Bruno J. Gimenes e Patrícia Cândido

O Criador da Realidade é uma obra que vai trazer mais prosperidade e possibilidades à sua vida, pois lhe transformará em um criador consciente da sua realidade. De forma direta e eficiente, oferece todas as informações que você precisa saber para transformar a sua vida em uma história de sucesso, em todos os sentidos: saúde, relacionamentos, dinheiro, paz de espírito, trabalho e muito mais.

Páginas: 128

Formato: 14x21cm

ISBN: 978-85-7727-234-1



Viva a sua missão

Bruno J. Gimenes

A nossa sociedade enfrenta um problema silencioso muito grave: a maior parte das pessoas vive envolvida em um sentimento de frustração, descontentamento, insatisfação pela vida e um profundo vazio no peito que corrói o corpo e a alma. Provavelmente você já sentiu ou sente que esse problema também afeta a sua vida. As principais consequências são: conflitos na autoestima, escassez financeira e falta de prosperidade, doenças, desequilíbrios emocionais agudos e conflitos de relacionamento. Depois de mergulhar mais de 12 anos no tema da transformação pessoal e na compreensão da missão da alma de cada ser, o autor criou um método para você mudar o rumo da sua vida e encontrar a missão da sua alma.

Páginas: 184

Tamanho: 16x23cm

ISBN: 978-85-64463-45-5



**Fitoenergética:
a energia das plantas
no equilíbrio da alma**

Bruno J. Gimenes

O poder oculto das plantas apresentado de uma maneira que você jamais viu. A Fitoenergética é um sistema de cura natural que apresenta ao leitor a sabedoria que estava escondida e deixada de lado em função dos novos tempos. É um livro inédito no mundo que mostra um sério e aprofundado estudo sobre as propriedades energéticas das plantas e seus efeitos sobre todos os seres.

Páginas: 304

Formato: 16x23cm

ISBN: 978-85-7727-180-1



O Chamado da Luz

Bruno J. Gimenes

O Chamado da Luz é um movimento espiritual emanado pelos mensageiros de Luz para ajudar na transformação da consciência humana. Nesta obra, o autor mostra o que acontece com a sua alma quando o seu corpo dorme e como você pode transformar a sua vida através da oração e das escolas espirituais, como por exemplo, o Instituto Escola das Mães, que prepara as futuras mães para receberem os seus filhos. Mergulhe no Chamado da Luz, pois o amor é para todos! Este livro faz parte da Trilogia composta por: “Símbolos de Força: a volta dos Iniciados” e “Ativações Espirituais: Obsessão e Evolução pelos implantes extrafísicos”.

Páginas: 164

Tamanho: 16x23cm

ISBN: 978-85-64463-15-8

Transformação pessoal, crescimento contínuo,
aprendizado com equilíbrio e consciência elevada.

Essas palavras fazem sentido para você?

Se você busca a sua evolução espiritual,
acesse os nossos sites e redes sociais:



www.luzdaserra.com.br
www.luzdaserraeditora.com.br



www.facebook.com/luzdaserraonline



www.instagram.com/luzdaserraeditora



www.youtube.com/Luzdaserra



Avenida 15 de novembro, 785 – Centro
Nova Petrópolis / RS – CEP 95150-000
Fone: (54) 3298-2233 / (54) 99113-7657
E-mail: editora@luzdaserra.com.br

Amanda Dreher

CRIADORA DO MÉDITAR TRANSFORMA



STOP



ansiedade



O GUIA DEFINITIVO PARA
VOCÊ SAIR DO CICLO
DA ANSIEDADE EMOCIONAL



Luz da Serra
EDITORA

Stop ansiedade

Dreher, Amanda

9788564463769

200 páginas

[Compre agora e leia](#)

Você quer saber qual o melhor caminho para controlar a sua ansiedade? Não aguenta mais explodir por qualquer motivo, falar sem pensar e depois se arrepender? Ou você está no extremo oposto, completamente paralisado? Até sabe que precisa agir e mudar a sua vida, mas simplesmente não consegue fazer o que precisa ser feito? Pois saiba que este livro será o seu verdadeiro MAPA na jornada em busca da serenidade. Com ele, você vai descobrir os 5 Passos Essenciais do Método CLARA para dar um STOP na sua ansiedade: Conhecer, Limpar, Acreditar, Realizar e Agradecer. Descubra o método CLARA e supere definitivamente a ansiedade emocional!

[Compre agora e leia](#)

Bruno J. Gimenes



FITOENERGÉTICA

A Energia das Plantas
no Equilíbrio da Alma



BÔNUS
Veja em que
forma acessar

Fitoenergética

Gimenes, Bruno J.

9788564463226

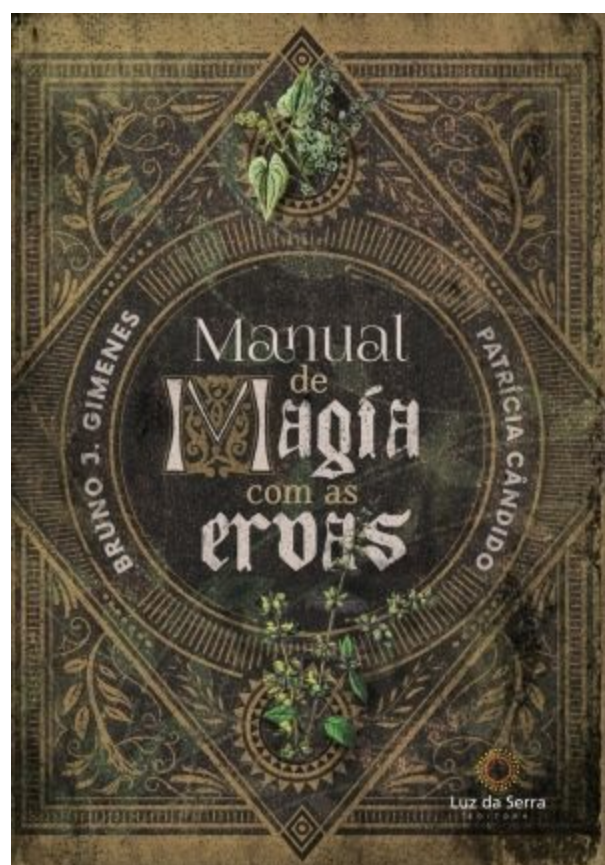
320 páginas

[Compre agora e leia](#)

O poder oculto das plantas apresentado de uma maneira que você jamais viu. A sabedoria restrita aos Xamãs de outrora, aos sábios Hindus, aos Celtas, aos Atlantes, revelada de forma inédita, em uma linguagem simples e esclarecedora. A Fitoenergética é um sistema de cura natural que oferece ao leitor a sabedoria que estava escondida e deixada de lado em função dos novos tempos. Neste trabalho, o poder do Reino Vegetal se mostra como uma das melhores opções que temos para a cura das nossas emoções inferiores, as doenças do corpo e do espírito. Um livro inédito no mundo que mostra um sério e aprofundado estudo sobre as propriedades energéticas das plantas e seus efeitos sobre os seres humanos, os animais, os ambientes e até as próprias plantas. Fitoenergética é um livro que revela, de forma simples, a verdadeira origem das doenças mais comuns da humanidade, apresentando a energia das plantas como uma opção poderosa de cura, equilíbrio e elevação da consciência. Vai além, quando alerta que a sociedade está tratando a doença de forma equivocada, com foco na consequência e não na causa. Nesta obra, o leitor vai mergulhar profundamente na sabedoria da natureza presente no Reino Vegetal, aprendendo a surpreendente terapia da energia sutil das plantas para equilíbrio da alma em todos os

aspectos: físico, emocional, mental e espiritual. É um livro indispensável que contribui na expansão da consciência e saúde em todos os níveis, de forma natural, simples e sem mistérios. Acompanha encarte especial - tabela chacras x causas de doenças x vegetais associados.

[Compre agora e leia](#)



Manual de Magia com as Ervas

Gimenes, Bruno J.

9788564463561

256 páginas

[Compre agora e leia](#)

Imagine a liberdade e a alegria em saber exatamente o que fazer para ajudar o seu filho que vive com uma dor aqui, outra ali. Ou ainda a sua mãe que sofre com a insônia. Imagine poder enviar energias a distância para alguém que você quer ajudar ou até mesmo saber o que fazer para ativar a sua autoestima e abrir seus caminhos de prosperidade. Você verá o segredo revelado e terá em suas mãos o real método, testado e aprovado, passo a passo, da magia com as ervas. Aprenderá a usar benzimentos, mandalas, incensos, chás, sachês, amuletos, patuás, sprays e muitas outras técnicas poderosíssimas para você transformar profundamente a sua vida e a das pessoas ao seu redor.

[Compre agora e leia](#)

Bruno J. Gimenes & Patrícia Cândido



O Criador da Realidade

A vida dos seus sonhos é possível

Luz
da
Serra
EDITORA

O Criador da Realidade

Gimenes, Bruno J.

9788564463264

128 páginas

[Compre agora e leia](#)

Você já possui a vida dos seus sonhos? Consegue materializar suas metas pessoais? Alguém já lhe disse que você é o único responsável pelos resultados que a vida lhe proporciona? Sabia que mesmo as mais difíceis situações, problemas ou crises foi você mesmo quem criou? O Criador da Realidade é uma obra que vai encher sua vida de prosperidade e possibilidades, pois o transformará em um criador consciente da sua realidade. De forma direta e eficiente, oferece todas as informações que você precisa saber para transformar a sua vida em uma história de sucesso, em todos os sentidos: saúde, relacionamentos, dinheiro, paz de espírito, trabalho e muito mais. Você pode pensar: "Isso não funcionará para mim!" Pois, então, está proposto o desafio: as técnicas deste livro funcionam para qualquer pessoa. Não importa o grau de dificuldade em que você se encontra!! Qualquer um pode utilizar o conteúdo apresentado neste livro e construir realidades plenas e vibrantes! Não importa se você está em uma faixa de marginalidade, preconceito, crítica, combate, agressão, violência, dívidas, doenças, crises ou qualquer problema que seja. Também não importa se você já tem uma vida nota 10, pois você poderá melhorá-la ainda mais. Transforme sua vida, basta que você queira e tenha disciplina em fazer a sua parte. Este livro lhe ensinará

o que precisa ser feito para você conquistar a vida dos seus sonhos e se tornar definitivamente O Criador da sua Realidade!

[Compre agora e leia](#)

BRUNO J. GIMENES & PATRÍCIA CÂNDIDO

CONEXÃO *com a* PROSPERIDADE



Saiba porque você ainda não encontrou a **PROSPERIDADE**
e aprenda já como construir o seu **NOVO CAMINHO!**

Luz
da Serra
SOLUÇÃO

Conexão com a Prosperidade

Gimenes, Bruno J.

9788564463387

159 páginas

[Compre agora e leia](#)

Sucesso, Abundância, Prosperidade e Riqueza não são uma questão de sorte, mas de conhecimento, empenho e dedicação. Muito mais do que isso, é uma questão de conexão e sintonia de pensamentos e emoções. Nesta obra, os autores revelam todos os segredos da Conexão com a Prosperidade, um estado mental e emocional que o levará a uma vida plena de conquistas e realizações em todos os aspectos que você deseja. OS EXERCÍCIOS PRÁTICOS DESTE LIVRO VÃO ENSINAR: - Qual é o seu comportamento que dita a sua prosperidade e como fazer os ajustes necessários; - Como se conectar com a energia da prosperidade; - Como se libertar das crenças que atrasam sua vida; - Como construir um lastro para ter liberdade financeira; - Como se organizar para que a prosperidade venha até você; - Como tornar-se um ímã que só atrai situações incríveis; - Como ter a vida dos seus sonhos e a segurança de que você precisa.

[Compre agora e leia](#)